

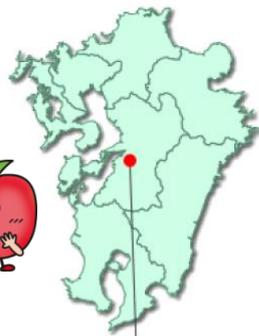
ふるさとくまさんデーとは、熊本でとれた食材や昔から地域に伝わる料理を献立にとりいれて紹介する日です。熊本のすばらしさをたくさん知ってほしいモン！



食育だより5月号
本渡学校
給食センター

ふるさとくまさんデー

5/19(金)
やつしろ あじ
八代の味



やつしろ
熊本県八代平野
はち べえ

かんきつ類で
日本一大きい
“晩白柚”



《こんだて》
ぷちまるごはん 牛乳
い草そうめん汁
いわしの梅煮
ちくわの和え物

毎月19日は食育の日です。今月は八代地域の味を紹介します。八代地域は、海あり、山あり、平野ありの自然豊かな場所です。海を埋め立てた干拓地である八代平野では、はちべえトマトやい草、晩白柚など日本一を誇る特産物が栽培されています。他にも、米・メロン・いちご・じゃがいもなどもさかんに作られています。給食では、い草がねりこまれた麺を使ったい草そうめん汁など、八代をイメージした給食を提供します。味わって食べましょう。

※食育の日の放送原稿としてご活用ください。

天草宝島食材



天草宝島食材とは、天草でとれた食材や天草に昔から伝わる郷土料理などを献立にとりいれて紹介する日です。

5/18(木)
きゅうり



きゅうりは他の野菜や果物と相性バッチリで、調理しやすい野菜なので給食には頻りに登場します。シャキシャキした歯ざわりのきゅうりはサラダやあえものに欠かせません。また、栄養も豊富でイボが鋭いものが新鮮で美味しいといわれています。食べると体の熱を冷やし、体内の塩分の調節をしてくれる役割もあります。

天草市天草町大江は、土壌が赤土で霜もおりず、栽培に適しているという事で、昭和55年頃からジャガイモが作られています。また収穫の時期になると、ジャガジャガ祭があり、ジャガイモ掘りなどのイベントも開かれます。ジャガイモには、ビタミンCやB2、食物繊維のほかに、塩分を排出するカリウムが豊富に含まれています。血圧の上昇をおさえ、生活習慣病の予防になります。

5/23日(火)
ジャガイモ

