

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6月号
本渡学校
給食センター

ふるさとくまさんデー



ごふくまい
五福米

6/16(金)
あまくさ あじ
天草の味

《こんだて》

ごふくまい 五福米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かしわじる
きびなごのかりかりフライ サラ玉ちゃん和え

毎月19日は食育の日です。今月は私たちのふるさと天草の味を紹介します。五福米ごはんは新和町で作られています。五福米には黒米・赤米・緑米・かおり米・もち米が入っています。農薬や化学肥料を使わずに育てられたお米で、おいしく、元気いっぱいのお米です。また、きびなごは天草で多く獲れる魚の一つです。今回はフライにしていますが、煮つけやお刺身でもおいしく食べる事が出来ます。

※食育の日の放送原稿としてご活用ください。

天草宝島デー

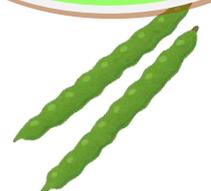


あまくさ宝島デーは、天草でとれた食材や天草に昔から伝わる郷土料理などを献立にとりいれて紹介する日です。

いんげん豆は、熊本県の中では主に天草地方でさかんに栽培されています。

いんげん豆を若いうちにサヤごと食べるのがさやいんげんです。鮮やかな緑色をしたさやいんげんは、和洋中バラエティーに富んだどんな料理にも使える栄養満点の野菜です。厳しい出荷基準をクリアした高品質のさやいんげんは、全国的にも高い評価を得ています。シャキシャキとした食感や鮮やかな色合いで、給食でも大活躍の食材です。

6/2(金)
さやいんげん



6/23(金)
あじ



天草で育った「まあじ」は、身がしまり味もおいしいことで知られて「天領あじ」、「あまくさあじ」などのブランド名で全国へ出荷されています。旬のまあじの刺身は「鯛以上」ともいわれ、歯応えのあるコリコリとした食感で格別です。初夏に出回る数cmのまあじは「あじごと」と呼ばれ、唐揚げや南蛮漬けにして丸ごと食べられます。給食では「あじのハーブフライ」が登場します。アジわって食べてください！！