

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10月号  
本渡学校  
給食センター

# ふるさと くまさんデー

10/19 (木)  
たまな なんかん あじ  
玉名・南関の味



なんかんまち きょうどりょうり なんかん あま  
南関町の郷土料理の「南関揚げ巻き寿司」です。

《こんだて》

ごはん 牛乳 南関揚げの親子煮  
シャキッと肉団子 海藻サラダ

毎月19日は食育の日です。今月は玉名・南関の味を紹介します。  
南関揚げは、南関町に古くから伝わる揚げ豆腐で、昔から家庭料理で親しまれてきた伝統食品です。一般的な揚げ豆腐より長く保存ができることや、食感が違うことが特徴です。

だしや水分がしみやすく、ふっくらとしてジューシーな食感です。おすすめの料理は煮込み料理で、みそ汁や煮物の具として煮ると、味がよく染み込み、柔らかな食感が美味しさを引き立てます。

今月の給食では、南関揚げを使った「南関揚げの親子煮」を作ります。

※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



天草宝島デーは、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。

10/5 (木)  
さつまいも



さつまいもの収穫は、朝晩が冷え始めた10月～11月頃で、初霜が降り、葉が枯れたタイミングで芋掘りをするのが最適だそうです。天草の郷土料理には、がね揚げやこっは餅、せんだご汁などさつまいもが使われたものが多くあります。

今回はさつまいも汁にさつまいもを使っています。さつまいもの甘みがして、給食でとても人気のあるメニューです。

スズキ目シラ科に属する「シラ」は、世界中の熱帯や亜熱帯、温帯地域の海に生息する大型の回遊魚です。旬は7月から10月で、漁獲量の多い地域は四国や九州で、大きなものでは体長2m、体重は40kgほどにもなります。見た目は、白身と赤身の中間である桜色をしており、味わいは白身魚のように淡泊でクセがないのが特徴です。

10/11 (水)  
シラ

