

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 11月号
本渡学校
給食センター

ふるさと くまさんデー

11/17(金)
かみましき あじ
上益城の味

《こんだて》

ぎゅうにゅう 牛乳
ぷちまるごはん ぷちまるごはん
いちょう葉汁 いちょう葉汁
れんこんつくね 白菜のゆず風味和え



毎月19日は食育の日です。今月は上益城地域の味を紹介します。

上益城地区は嘉島町・益城町・御船町・甲佐町・山都町の5つの町があります。いちょう葉汁は嘉島町の郷土料理です。いちょう葉汁はその名の通り、いちょう切りにした人参や大根、さといもをいちょうの葉に見立てて、炊いた大豆をぎんなんに見立てて作ります。給食では、大豆のかわりに枝豆を使っています。

また、山都町の柚木集落ではゆずの栽培が盛んに行われています。ゆずの旬は夏と冬に2回あり、冬は11月頃に収穫され、今が旬のかんきつ類です。ぜひ風味を味わいながら食べてください。

※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



あまくさからしま 天草宝島デーは、天草でとれた食材やあまくさむかし 天草に昔から伝わる郷土料理などをこんだて 献立にとりいれて紹介する日です。

11/9(木)
みかん



熊本県は、みかんの生産量が全国トップレベルです。天草でも9月下旬から1月まで長期的に収穫されます。皮がむきやすく、糖度と酸味のバランスがよいと評判で、全国へ出荷されています。みかんは、おいしいだけでなく風邪やその他の病気予防の効果もあるため、旬のこの時期は1日1個食べてほしい果物です。

11/14(火)
ハガツオ

ハガツオはカツオより顔が細長く、キツネガツオとも呼ばれているそうです。するどい歯を持っているのが特徴で、1mほどの大きさになります。天草では、五和町の方で採れます。ハガツオはサワラに似た味がしていて、たくさんの人に好まれる味となっています。

