

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1月号
本渡学校
給食センター

ふるさと くまさんデー

《こんだて》

牛乳 ごはん だご汁
メバル塩糍漬け 五目きんぴら



毎月19日は食育の日です。今月は天草地域の味を紹介します。

天草には世界文化遺産に認定されている崎津集落があります。天草は海に囲まれているので、年間を通して旬の魚や海の幸を味わうことができます。また自然も豊かなため野菜や果物もつくられていて、おいしい食べ物が豊富にあります。

天草では郷土料理として押し包丁が昔から食べられています。押し包丁は小麦粉を水で練り、細長く切って茹でたものが入っている汁物です。今回、給食では押し包丁に似た、だご汁を作ります。

※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。

11日(木)
キクラゲ



一般的に、キクラゲは中国産の物が売られているのを見かけますが、給食で使っているキクラゲは、天草でつくられたキクラゲです。キクラゲの食感ほコリコリしていて中華料理には欠かせない一品です。キクラゲには、骨を強くするのに必要なビタミンDや食物繊維が多く含まれています。

ブリの旬は12月～2月で、今の時期は脂がのって、とてもおいしいです。この時期のブリは「寒ブリ」と呼ばれ、人気があります。ブリにはDHAと言う、脳を活性化させて記憶力が上がる栄養が含まれています。給食では「ブリフライ」にして、皆さんに食べてもらいます。

29日(月)
ブリ

