

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！



天草食育だより  
2024. 6

# ふるさとくまさんデー

6/18(火)  
やつしろ あじ  
八代の味



熊本県八代平野

## 《こんだて》

牛乳 ぶちまるごはん い草そうめん汁  
ちくわの磯部揚げ きんぴら



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。

八代地区は農業が盛んで、米・い草・トマト・晩白柚などが栽培されています。また工場の煙突が立ち並び工業も盛んな地区です。い草は畳表の材料です。全国で栽培されるい草の約90%が八代地区で栽培されています。

い草は、食物繊維が豊富で、ビタミン・ミネラルも含まれる食品への利用も開発されました。い草を粉末にし、小麦粉とあわせて作られたのが“い草そうめん”です。うすい緑色をしていて、香り豊かなおいしいそうめんです。

# 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。

6/4(火)  
なす



6/7(金)  
きゅうり



6/24(月)  
天草産豚肉



なすは夏から秋が旬の野菜で90%が水分でできています。

なすの紫色は、ナスニンというポリフェノールのひとつで、日に当たるほど紫色が濃くなります。

また、血管をきれいにしてくれたり、体を冷やす働きもあるため、夏に良い食べ物です。

成長期の子供に重要な栄養素の「葉酸」も多く含まれている優れた夏野菜です。

夏野菜の代表のきゅうりは、今が一番おいしい“旬”の時期です。天草では、河浦町や大矢野町を中心に、パリッとみずみずしい新鮮なきゅうりが作られています。

その成長は早く、日あたりのよいところでは、花がしぼんで1週間から10日くらいで収穫できます。和え物や酢のもの、漬物など生で食べることが多いですが、炒めると、また違った味が楽しめます。

タンパク質とビタミンB群が豊富で、疲労回復のための食材としてもおすすめです。

三大栄養素の一つであるタンパク質は、筋肉や臓器、皮膚、髪の毛、血液など人の体を作るために欠かせない材料です。

ビタミンB群は、筋肉に乳酸が溜まるのを防いでくれるため、疲れやすい方やスポーツなど活動量が多い方は、より意識して摂取すると効果的です。