

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
2025. 2

ふるさとくまさんデー

2/20 (木)
くまもとし あじ
熊本市の味



くまもとし きょうどりょうり
熊本市の郷土料理の「タイピーエン」です。

《こんだて》
ぎゅうにゅう まる
牛乳 ぷち丸ごはん
タイピーエン はるま しょうご
春雨巻き しそきくらげ和え

くまもとし くまもとけん ちゅうおうぶ ほくぶ くまもとし せいれいしていと し くまもとけん いちばん
熊本市は熊本県の中央部より北部にあります。熊本市は政令指定都市になっていて、熊本県で一番
じんこう おお やく まんにん ひと す ちかすい ほうぶ ちゅうしんぶ まわ たはた ひろ のうぎょう
人口が多く、約73万人の人が住んでいます。地下水が豊富で、中心部の周りには田畑が広がり、農業
さか も盛んです。「タイピーエン」は熊本の中華料理店や家庭でも定番の一品で、春雨をメインに、炒めた野菜
ぶたにく くまもと ちゅうかりょうりてん かてい ていばん いっぴん はるさめ いた やさい
や豚肉、エビ・たけのこ・かまぼこ・しいたけなどを入れた具だくさんのスープのことで、「タイピー
エン」はもともと中国の料理で、明治時代に熊本に伝わりました。中国の家庭では、お盆やお正月、その他
いわ ごと とくべつ ひ た りょうり
のお祝い事など特別な日に食べるスープ料理がルーツとされています。

※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

あまくさたからじま あまくさ しよくさい
天草宝島デーは、天草でとれた食材や
あまくさ わかし つた きょうどりょうり
天草に昔から伝わる郷土料理などを
くまもと しょうかい ひ
献立にとりいれて紹介する日です。

2/5 (水)
キャベツ



2/14 (金)
ぽんかん



2/25 (火)
あまくささんぶたにく
天草産豚肉



キャベツは、古代ギリシャ時代から食べられていた最古の野菜のひとつです。キャベツには、「ビタミンU」が含まれていることが特徴で、キャベツから発見され「キャベジン」とも言われています。ビタミンCが豊富で免疫機能を向上させ、健康をサポートしてくれます。

12月～3月頃が旬で、収穫後、倉庫で1ヶ月ほど貯蔵すると甘みが増します。また、多くのビタミンCが含まれており、2個食べれば1日に必要な量が補えるほどです。ビタミンCは体内で免疫力を高め、感染症やがんを予防する効果があります。

栄養豊富なえさやきれいな水を与えられて育った豚は、うま味がギュッと詰まっています。また、ビタミンB群や亜鉛、鉄、タンパク質などの栄養素が含まれています。特に糖質の代謝をサポートしてくれる栄養素の「ビタミンB1」が多く含まれています。