

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. 8・9

ふるさとくまさんデー

9/19 (金)
うきちくあじ
宇城地区の味

《こんだて》

牛乳 ぷちれごはん スタミナスープ
お好み焼き風つくねソース
れんこんとひじきのサラダ



毎月19日は食育の日です。今月は宇城地域の味を紹介します。

熊本県は、全国的にも上位の生産量を誇る、れんこんの産地です。熊本県の中でも、れんこんの生産量が多いのが宇城地域です。れんこんは夏から秋にかけて収穫され、9月～10月が最盛期です。れんこんは、すぐに変色することで知られていますが、ポリフェノールの一種、タンニンを含むためです。また、ビタミンCやB群、カリウム、食物繊維も豊富です。繊維をどう切るか、調理法によって食感が違うので、幅広い調理を楽しめます。新れんこんのシャキシャキ感を味わってみてください。

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。

9/8 (月)
きゅうり



9/25(木)
ぶり



9/26 (金)
天草産豚肉



夏野菜の代表のきゅうりは、一般的には、今が一番おいしい旬の時期です。天草では1年を通してきゅうり栽培がされていて、安全で品質のよいきゅうりが生産されています。

きゅうりは給食のサラダや和え物でもよく使用しますが加熱しても色が鮮やかでおいしく食べることができます。

ブリは成長するにつれて呼び名が変わることから出世魚といわれ縁起の良い魚です。体をつくるたんぱく質や鉄を多く含んでいます。天草ではブリの養殖が盛んです。天草ではブリの海は潮の干満差が大きく潮流が速いので、身が引き締まり脂の乗ったブリが育ちます。刺身や照り焼き、フライ、ブリ大根等で美味しく食べられます。

たんぱく質とビタミン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たんぱく質は、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、筋肉に乳酸がたまるのを防いでくれるため、疲れやすい方やスポーツをするなど活動量が多い方は、より意識して食べると効果的です。