

天草食育だより

2025. 10



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！

ふるさとくまさんデー <くまさんデー>

《 献立 》

牛乳 ぷちれごはん いちょう葉汁
かみかみバーグ 青じそドレッシング和え

10/17(金)
かみましき あじ
上益城の味

ここが上益城
ちく
地区だよ！



毎月19日は食育の日です。今月は上益城地区の味を紹介します。

上益城地区は、農業や商業がさかんな平坦部と、九州山地の深い山々に囲まれた歴史文化のある山間部からなります。

いちょう葉汁は、いちょうの葉を使うのではなく、人参や大根などの野菜を「いちょう切り」にし、大豆や枝豆を銀杏に見立てて作られた汁物です。

山都町大飼集落には大きないちょうの木があります。その昔、水不足で収穫の少ない米を補うために、栄養価が高くて保存しやすい「銀杏」を植えたと伝えられています。ここ銀杏を食べると長生きするといわれています。

天草宝島デー

10/15 (水)

たい あまくさし あまくさなだ やつろかい ありあけかい
天草市は天草灘、八代海、有明海の3つの海にかこまれており、さまざまな漁業がおこなわれ、真鯛の養殖も有名な漁業の一つです。鯛は、「めでたい」に通じることから昔から縁起のよい魚とされてきました。また、赤い色は炎をさけてくれるとされ日本人は鯛をお祝いの時に食べています。

10/23 (木)

きくらげ にほん しょう やく
中国からの輸入品です。そのような中で、天草では無農薬で良質なきくらげが栽培されています。温度・湿度・空気の流れを管理し、研究を重ねて作られたものです。私たちの成長を助ける食物繊維やビタミンDなどが豊富に含まれています。

あまくさからじま あまくさ あまくさ
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。

10/20 (月)
さつまいも

あまくさ そだ
天草でさつまいもが育てられるようになったのは江戸時代のこと。食べる物がなく困った時代にやせた土地でも元気に育つさつまいもでお腹を満たし命をつないだそうです。天草を代表するさつまいもを使った郷土料理として、がねあげやこっぱ餅、せんだご汁などがあります。昔からさつまいもが天草の人々に親しまれてきたことが分かります。

10/24 (金)
天草大王

あまくさたいおう にほんさいだいきゅう にわとり しんちょう
天草大王は日本最大級の鶏です。身長が大人の膝くらい(約90センチ)、体重が約7キロあります。大きくて迫力があり、まさに「大王」という名前にふさわしい鶏です。私たちが食べている天草大王は、かつて絶滅しましたが研究や努力でよみがえった「幻の天草大王」です。天草の宝物「天草大王」を味わっていただきましょう。