

天草食育だより

2025.12



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！

12/19 (金)
やまが きくちちく あじ
山鹿・菊池地区の味

ふるさとくまさんデー

《こんだて》

牛乳 ぱくまるごはん 武光公鍋スープ
厚焼き卵 ちくわと野菜の和え物



毎月19日は食育の日です。今月は菊池地区の味を紹介します。

菊池地域は、熊本県の北部にあり“菊池渓谷”など美しい自然が多くあります。また、“にんじんの里”として有名な菊陽町では、甘みが強くみずみずしい「にんじん」が多く作られています。

武光公鍋スープは、豚肉が入ったみそ味の汁物です。「武光公」とは、今から650年ほど前に

菊池地域を治めていたお殿様の名前です。弓を射るのが上手で、戦の前には栄養たっぷりの鍋を食べて力を蓄えていたそうです。武光公鍋スープを食べて栄養をつけて、風邪や病気を吹き飛ばしましょう。

※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

12/3 (水)

キャベツ



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C」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。

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。

12/10 (水)

白菜



白菜は、英語で「チャイニーズキャベツ」といいます。寒くなるほど甘みが増して美味しくなる今が旬の白菜は、鍋などの料理で大活躍の食材です。味の濃い食事をとりすぎると血圧が高くなるといわれますが、白菜にたっぷり含まれるカリウムには塩分を体の外に出すはたらきがあります。

12/12(金)
天草大王



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。

12/16 (火)
天草産豚肉



栄養豊富なえさやきれいな水を与えて育った豚は、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。