

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  
2026. 1

# ふるさと くまさんデー

1/19 (月)  
あまくさちく あじ  
天草地区の味

## 《こんだて》

ぎゅうにゅう ごふくまい  
牛乳 五福米ごはん

はくさい しる に あ もの  
白菜のみそ汁 さばゆずみそ煮 ひじきの和え物



毎月19日は食育の日です。今月は私たちのふるさと、天草の味を紹介します。五福米は新和町で作られています。五福米には黒米・赤米・緑米・かおり米・もち米が入っています。今日は、五福米を混ぜ込んでご飯を炊きました。農薬や化学肥料を使わずに育てられた、おいしく、元気いっぱいのお米です。天草の味を楽しんでくださいね。

※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 しよくざい  
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。

1/15(木)

## 大根

だいこん いちねん とお で まわ らゆ  
大根は一年を通して出回っていますが、冬が旬の野菜です。冬の大根は水分量が多く、甘みがあり美味しく食べられます。

すりおろしたり、サラダにしたり、煮物にしたり幅広い料理に使えます。寒い季節になると給食でもよく登場する食材です。免疫力を高めるビタミンCが多く含まれています。

1/23(金)

## ぼんかん

ぼんかんは12月～3月頃が旬の柑橘類で、天草でも多く栽培されています。収穫後、1ヶ月ほど貯蔵すると甘みが増します。

また、ビタミンCが多く含まれていて、2個食べると1日に必要な量が補えるほどのです。ビタミンCには免疫力を高め、感染症やガンを予防する効果があります。

1/20(火)

## たい

あまくさし あまくさなだ やつしろかい 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、さまざまな漁業が行われています。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、赤い色は災いを避けてくれるとされ、お祝いの時によく食べられています。

1/29(木)

## ぶり

ブリの旬は12月～2月で、今の時期は脂がのっていて、とてもおいしく食べられます。成長に合わせてモジャコ→ヤズ→ハマチ→ブリと、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。

ブリには脳を活性化させて記憶力が上がるといわれているDHAが多く含まれています。