

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. 3

ふるさとくまさんデー

3/19 (木)

あしきた あじ
芦北の味

《こんだて》

ぎゅうにゅう
牛乳

まる
ぶち丸ごはん



ふうに
みそおでん風煮

いそべ
ちくわの磯辺あげ

たま あ
サラダ玉ねぎ和え

ここがあしきた
地区だよ！



毎月19日は、食育の日です。今月は、芦北地区の味を紹介します。

芦北地区は、熊本県南部に位置し、西側は、不知火海、東側は、九州産地に囲まれた海と山がせまる地形が特徴です。また、水俣・芦北地方は、温暖な気候と不知火海の潮風が当たる段々畑が特徴です。昼夜の寒暖差が大きい春先の気候が、たまねぎに糖分をしっかりと蓄えるのに適し、みずみずしく、辛みが少ない「サラダ玉ねぎ」ができます。

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。

3/3 (火)
たい



3/18 (水)
でこぽん



3/19 (木)
サラダ玉ねぎ



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。弾力があり、あっさりとした味わいが特徴です。脂肪が少ないため、効率よくたんぱく質を摂取できます。消化も良いため、運動後や食欲がないときにも胃に負担をかけにくい食材です。

デコポンの正式な品種名は「不知火」といいます。不知火の中でも、厳しい品質基準をクリアしたものが「デコポン」という名前を出荷できます。また、ビタミンCが多い柑橘です。大きめのデコポン1個で、一日に必要なビタミンCを摂ることが出来ます。

玉ねぎは、通常、日持ちをよくするために収穫してから1ヶ月ほど風にあてて乾燥させますが、新玉ねぎは乾燥の工程をなくして、収穫後すぐに出荷したものをいいます。サラダ玉ねぎは、辛みが少なく、甘みが強くてシャキシャキとした食感が魅力です。