

6月

天草食育だより
2026.6



ふるさとくまさんデー

ふるさとくまさんデーは、熊本県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、特別な日です。



6月19日(金)

やつしろ あじ
八代の味



【い草畑】

《こんだて》
ぎゅうにゅう まる
牛乳 ぶち丸ごはん
くさ じり いそべ
い草そうめん汁 ちくわの磯辺あげ
れんごんのきんぴら



熊本県八代平野

毎月19日は食育の日です。今月は八代の味を紹介します。

八代地域は農業が盛んで、米・い草・トマト・晩白柚などが栽培されています。また工場の煙突が立ち並び工業も盛んな地区です。い草は畳の材料で、全国で栽培されるい草の約90%が八代地区で栽培されています。い草には多くの栄養が含まれていますが、特に知ってほしいのが食物繊維がとにかく豊富であることです。その他にもビタミン・ミネラル等の栄養がたっぷりということで、食品への利用も開発されてきました。い草を粉末にし、小麦粉とあわせて作られたのが今日の給食にも使われている“い草そうめん”です。うすい緑色をしていて、香り豊かなそうめんをお楽しみください。

※食育の日の放送原稿としてご活用ください。



6月9日(火)

しいたけ



6月16日(火)

太刀魚



6月18日(木)

きゅうり



天草産のしいたけは、濃厚で豊かな風味が特徴です。特に、農業や化学肥料を使用

しない自然栽培にこだわり、その風味を最大限に引き出してします。スープ、煮物、ごはんなど、様々な料理に幅広く使われ、料理に深みを与えてくれます。

しいたけには、食物繊維、ビタミンD、葉酸、エリタデニンなど、様々な栄養素が含まれます。便秘予防、骨や歯の健康、貧血予防、血圧を下げる効果が期待できる食べものです。

「太刀魚」は、大きな口に鋭い歯、銀色に輝く細長い体の特徴的です。全長は約70cm~1mもある魚です。銀白色をした細長い体が「太刀(剣)」に似ていることから名付けられたと言われています。

また、見た目は淡泊ですが、ほどよく脂が乗り、上品な旨味のある魚です。釣り好きの人にとって天草の太刀魚釣りは人気で、堤防や港の近くからでも釣りを楽しむことができます。

天草は一年を通してきゅうり栽培が盛んで、安全で高品質なきゅうりが生産されています。全体が鮮やかな濃い緑色で、パリッとした歯ごたえがよく天草のきゅうりは、みずみずしく、さっぱりとした味わいで、クセがなく食べやすいという特徴もあります。

きゅうりは、約96%が水分でできていますが、カリウムを多く含み、高血圧の予防にも役立ちます。