

8・9月

天草食育だより
2026.8・9



9月18日(金)

うき あじ
宇城の味

《こんだて》

ぎゅうにゅう まる しらたまじる
牛乳 ぶち丸ごはん 白玉汁

ちくさや えだまめ
千草焼き じゃこと枝豆のサラダ

宇城
市



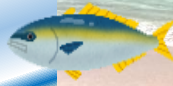
毎月19日は食育の日です。今月は宇城地域の味を紹介します。

熊本県のほぼ中央にある宇城地域は、自然が豊かで、おいしい農産物がたくさんとれる地域です。宇城市小川町は、良質なもち米ときれいな水に恵まれ、昔から「白玉粉」づくりが盛んです。白玉粉は、もち米を水にさらしてから細かくして乾燥させて作ります。もちもちとした食感が特徴で、白玉だんごや和菓子などに使われています。白玉汁には、宇城地域の特産品である白玉粉を使っています。もちもちとした白玉を味わいながら、宇城地域のふるさとの味を楽しんでください。



9月8日(火)

ブリ



9月15日(火)

かぼちゃ



9月17日(木)

なす



ブリは成長するにつれて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。体をつくるたんぱく質や鉄を多く含んでいます。天草ではブリの養殖が盛んです。天草の海は潮の干満差が大きく潮流が速いので、身が引き締まり脂の乗ったブリが育ちます。刺身や照り焼き、フライ、ブリ大根等で美味しく食べられます。

かぼちゃは、漢字で「南の瓜」と書きます。今から480年ほど前にポルトガル人が日本に伝えたと言われてしています。かぼちゃは冬に食べるイメージを持っている人も多いと思いますが、夏が旬の野菜です。そして、食物繊維やビタミンも豊富で、皮も栄養がたくさん含まれています。

なすは夏から秋が旬の野菜で90%が水分でできています。なすの紫色は、ナスニンというポリフェノールのひとつで、日に当たるほど紫色が濃くなります。また、血管をきれいにしてくれたり、体を冷やす働きもあるため、夏に良い食べ物です。成長期の子供に重要な栄養素の「葉酸」も多く含まれている優れた野菜です。