

10月

天草食育だより
2026.10



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。



10月19日(月)

ひとよし くま あじ
人吉球磨の味



【青井阿蘇神社】

《こんだて》

ぎゅうにゅう まる
牛乳 ぶち乳ごはん

じゅう かつや たまご
つぼん汁 厚焼き卵

かつのりサラダ



ここが人吉球磨だよ！

まいつき にち しょういく ひ こんげつ ひとよし くま あじ しょうかい
毎月19日は食育の日です。今月は人吉球磨地域の味を紹介します。

ひとよし くま ほんち とくせいじょう かんたんさ はげ へいせい ねん ねんれんぞく すいしつ もっと りょうこう かせん
人吉球磨は盆地という特性上、寒暖差が激しく、平成18年から19年連続「水質が最も良好な河川」に選ばれている「川辺川」を有し、様々な農産物や川魚・畜産に恵まれています。

じゅう とりにく さといも にんじん だいこん こんさい やさい ちい き
つぼん汁は、鶏肉、かまぼこのほか、里芋、ごぼう、人参、大根など根菜の野菜を小さめに切り、いりこ出汁で煮て醤油味で仕上げた具だくさんの汁物です。もともとは秋祭りに供される会席膳の一つで、祝い事の時、具材は7種類か9種類など奇数でそろえるそうです。名前の由来は、会席膳で蓋付きの深い椀に汁を盛り付けていたことから、「壺の汁」と呼ばれ、それが変化して「つぼん汁」という名が付けました。

※食育の日の放送原稿としてご活用ください。

今月の天草宝島デー

10月2日(金)

きくらげ



10月7日(水)

天草産黒糖



10月15日(木)

天草豚肉



にほん しょう
日本で使用されているきくらげの約99%は中国からの輸入品です。

そのような中で、天草では無農薬で良質なきくらげが栽培されています。温度・湿度・空気の流れを管理し、研究を重ねて作られたものです。私たちの成長を助ける食物繊維やビタミンDなどが豊富に含まれています。

え ど じ だい あまくさ つた くる
江戸時代から天草へ伝わる黒砂糖作りは、天草全土で作られていましたが、今では天草市佐伊津町でのみ製糖されています。

ひらかま しょう まき たき
平釜を使用し薪でじっくり炊き上げる製法で作られていて、他の黒糖には無い、まろやかでコクのある味わいが特徴の純黒糖です。

たんぱく しょう びたみん B ぐん ほうふ
たんぱく質とビタミンB群が豊富で、疲労回復のための食材としてもおすすめです。三大栄養素の一つであるたんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚、髪の毛、血液など人の体を作るために欠かせない材料です。

ビタミンB群は、筋肉に乳酸がたまるのを防いでくれるため、疲れやすい方やスポーツをするなど活動量が多い方は、より意識して食べると効果的です。