

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！



食育だより2月号  
本渡学校  
給食センター

# ふるさと くまさんデー

《こんだて》

ぎゅうにゅう 牛乳    ぷちまるごはん    みそだご汁  
てんたま あ    たかな    あぶらいた  
ホキ天玉揚げ    高菜の油炒め



2/18(金)

あそ あじ  
阿蘇の味

日本一のカルデラ

毎月19日は食育の日です。今月は阿蘇の味を紹介します。阿蘇地域には、「阿蘇五岳」とよばれる山々がそびえたち、世界最大級のカルデラや広大な草原があります。オオルリシジミをはじめとする阿蘇特有の珍しい動植物など、豊富な自然と様々な資源に恵まれ、世界的に高く評価されています。高菜の油炒めに使われている野菜は、阿蘇特産の“阿蘇高菜”です。一般的な高菜と比べると、葉がギザギザし、丈が低いのが特長です。また、阿蘇には“だご汁街道”とよばれる場所があり、だご汁が食べられる店が30店舗以上あります。

※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



あまくさたからしま 天草宝島デーは、天草でとれた食材やあまくさ 天草に昔から伝わる郷土料理などをこんだて 献立にとりいれて紹介する日です。

にち すい  
16日(水)

たま  
サラダ玉ねぎ



サラダ玉ねぎは普通の玉ねぎより甘く、辛みが抑えられています。生のまま、サラダなどで食べるのに適している玉ねぎです。天草では1月～4月ごろまでに旬を迎えます。給食ではスライスしたサラダ玉ねぎを蒸して、サラダに使用します。玉ねぎが苦手な人も食べられるかチャレンジして食べてみましょう。

天草特産のぽんかんは、果肉が柔らかく甘みが強いのが特長です。香りがよく、袋ごと食べられますが、種のあるものもあります。12月ごろから2月末ごろにかけての寒い時期に収穫されますが、2月ごろに採れるぽんかんは、糖度が高く、よりおいしく食べられます。

天草の中でも特に有名なぽんかんの産地が下浦町です。100年以上続く、伝統的なぽんかんの栽培法を受け継ぎ、大切に育てられています。

にち か  
22日(火)  
ぽんかん

