

ふるさと

くまさんだより 6月号

がつこう



平成29年度 あさぎり町学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしよくざい 今月の注目食材

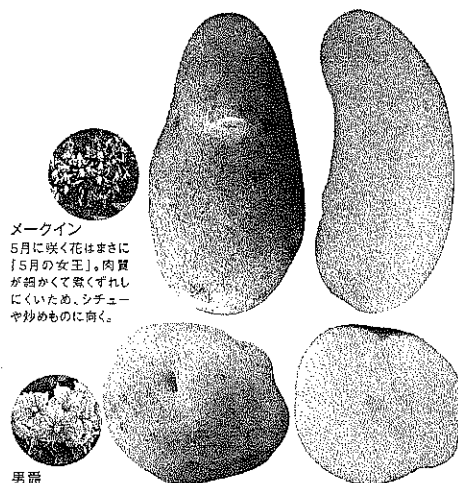
いも じゃが芋

じゃが芋はでんぷんが主成分ですが、ビタミンCやカリウムも多く、寒い国々では「冬の野菜」として大事にされてきました。通常、野菜のビタミンCは煮ると水に溶け出しやすいのですが、じゃが芋では加熱するとでんぷんが固まって（糊化）芋の中にビタミンが留まるため、損失が少くないのが特徴です。ビタミンCの含有量はみかん（100g中に35mg）に匹敵します。

熊本県は都道府県の収穫量ランキングは14位です。人吉球磨地域では主に家庭菜園で生産されており、食品売り場の生産者コーナーなどでおなじみの農産物です。

まいつき にちぜんこ
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」
では、旬の食材を紹介します。



メークイン
5月に咲く花はまさに「5月の女王」。肉質が固くて煮くずれにくいので、シチューや炒めものに適く。

男爵

明治41年、函館の川田龍吉男爵が英国から輸入して、広めたじゃが芋。でんぷん質が多く、ホクホクしているため、コロッケやポテトサラダ向き。

☆旬（品種や気候によって違います）

がつ がつ
5月～6月

☆熊本県の主な産地は？

やつしろちいき たまなちいき
八代地域・玉名地域

Q じゃが芋が原材料となっている食品はどれでしょう？

くま
球磨たんてい



クイズ

①

じょうしん こ
上新粉

②

こむぎ こ
小麦粉

③

かたくり こ
片栗粉

③片栗粉
かたくりこ

クイズのこたえ