



9月18日(金)

宇城地区

《こんだて》

びりんめし 牛乳
れんこんサラダ 豚汁



【三角 海のパイラミッド】

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。

熊本県は、全国的にも上位の生産量を誇るれんこんの産地です。熊本県の中でも、れんこんの生産量が多いのが宇城地域です。れんこんは夏から秋にかけて収穫され、9月～10月が最盛期です。れんこんは、すぐに変色してしまうことで知られていますが、ポリフェノールの一種、タンニンを含むためです。また、ビタミンCやB群、カリウム、食物繊維も豊富です。繊維をどう切るかや調理法によって食感が違うので、幅広い調理を楽しめます。れんこんのシャキシャキ感を味わってみてください。



9月7日(月)

かぼちゃ

9月15日(火)

ぶり

9月30日(水)

なす

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いわれています。かぼちゃは冬に食べるイメージをも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。

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。

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す。血管をきれいにしてくれたり、体を冷やしてくれたりする働きもあるため、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。