



がつ 9月20日 (火) は しょくいく ひ 食育の日

～ こん だて 献立 ～

しょうがごはん ぎゅうにゅう なしのサラダ
 とり さわにわん
 鶏のかぼすソースかけ 沢煮椀

しょくいく ひ 食育の日は、「ふるさとくまさん(熊産)デー」として、くまもと きょうどりようり じもと 熊本の郷土料理や地元で

しゅうかく しゅん た もの しょうかい
 収穫された旬の食べ物を紹介します。

- しょっき きをきちんと並べて、しょっき もって 食べましょう。
- しせい ただ た 姿勢を正して食べましょう。



とり
 ～鶏のかぼすソースかけ～

あき しゅん かじつ
 かぼすは、秋が旬の果実です。さ
 さんみ かお さかな にく
 わやかな酸味と香りが、魚や肉の
 あじ
 味をひきたたせます。かぼすは、
 いずみまち どうようまち いま しゅうかく
 泉町や東陽町で、今たくさん収穫
 されています。

しょうが
 ～生姜ごはん～



しゅうかく 9月から10月に収穫されるしょうがは、とく
 やわ かお しん
 に柔らかく香りがよいので「新しょうが」と
 きょう しんしょうが つか かお
 よびます。今日は、新生姜を使った香りの
 しょうが どうよう
 よい「しょうがごはん」です。生姜は、東陽
 まち とくさんひん
 町の特産品です。



どうようきゅうしょく
 東陽給食センター