

ふるさと

くま 球磨さんだより 5月号



平成 30 年度 多良木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



まいつき にちぜんご
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。

ねんかん つう おお でまわ
◆年間を通じて多く出回っているにらです
が、3月から5月にかけて他の時期に比べ、
しじょう でまわ りょう おお じき
市場に出回る量が多い時期となっています。

くまもとけん かみましきちく さいばい さか
◆熊本県では上益城地区での栽培が盛んに
おこな けんない せいさんち
行われ、県内トップのにらの生産地です。

とくゆう つよ かお ひろうかいふく
◆にら特有の強い香りアリシンは、疲労回復
しじょうか たす きょうか
や消化を助け、スタミナ強化につながります。
また、ビタミンB1の吸収率をアップしてく
るなので、ビタミンB群の豊富なレバーや
ぶたにく あいしじょう ばつぐん
豚肉との相性は抜群です。



☆ 旬（品種により違います）

ねんじゅう
年中

とく がつ
(特に3～5月)

☆ 熊本県の主な産地は？

かみましき
上益城など

球磨たんてい



クイズ

Q にらと一緒に食べると吸収率がアップするビタミンは？

① ビタミンA

② ビタミンB

③ ビタミンC

8434 10

クイズの答え