

まいつき  
毎月 19日は  
しょくいく  
食育の日!!



文責：栄養教諭 金田

### 9月のふるさとくまさんデー

毎月19日の食育の日にあわせて八代や県内でとれた食材の使用、また、郷土料理などを「ふるさとくまさんデー」として実施しています。

9月 18日 (水)

- \* 麦ごはん \* 牛乳
- \* 鶏肉の梨だれ煮
- \* しょうがのだご汁

今月のふるさとくまさんデー  
八代産および熊本産の特産物

- ☆米…給食のお米は八代産です!
- ☆梨、新しょうが…八代産
- ☆ねぎ…熊本県産

## 鶏肉の梨だれ煮



おいしい秋の味覚のひとつである「梨」。  
旬の「梨」の甘みを活かして煮物を作ります。  
調味料はシンプルで、梨と少しの砂糖、  
醤油、料理酒です。おたのしみに♪

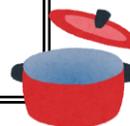
八代産の旬の  
新しょうがを団子に  
練りこんで作ります

## しょうがの だご汁

9月～10月が旬の新しょうが。八代市東陽町は有数のしょうがの産地です。例年10月頃には、しょうがの収穫を祝う「しょうが祭」も開催されています。

### しょうがのだご汁 レシピ紹介

鶏肉 10g	(団子)	小麦粉 4g
人参 5g		米粉 4g
白菜 10g		白玉粉 1g
大根 10g		しょうが 0.5g
干しいたけ 0.5g		塩 0.05g
ねぎ 3g		水 適量
酒 1g、みりん 1g、うすくち 4.5g		
塩 0.1g、煮干だし 130g、炒め油		



ご家庭でも Let's チャレンジ!