

まいつき
毎月 19日は
しよくいく
食育の日!!



文責：栄養教諭 金田

10月のふるさとくまさんデー

まいつき 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。

10月 18日 (金)

- * セルフれんこん入りそぼろごはん
(麦ごはん、れんこん入りそぼろごはんの具)
- * 牛乳
- * 豆腐のみそ汁
- * さつまいもの天ぷら

こんげつ
今月のふるさとくまさんデー
やつしろさん くまもとさん とくさんぶつ
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!
- ☆新しょうが…八代産
- ☆ねぎ、れんこん…熊本県産

蓮根(れんこん)

れんこんは今からおいしい旬を迎えます。熊本では、宇城、熊本、玉名、八代地域で多く生産されています。今回は、そぼろごはんの具に入れてあります。れんこんの食感を楽しんでください。

輪切りにすると、穴があいていることから「先の見通しがよい」縁起物の野菜とされています。



秋の味覚を味わおう!

さつまいも

ホクホクとして甘みがあり、おいしいさつまいも。ビタミンCや食物せんいなどの栄養分も豊富です。焼き芋やふかし芋、天ぷら、大学芋などたくさんの料理があります。

きのこ類

きのこはたくさんの種類があります。種類によって、味や香り、食感が異なります。グルタミン酸やグアニル酸などのアミノ酸が豊富で、これらが特有のうまみを生みだします。

