

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

11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。

- 11月 18日 (月)
- * 鶏にら丼
(麦ごはん、鶏にら丼の具)
 - * 牛乳
 - * いちょう葉汁
 - * みかん

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!
- ☆しょうが…八代産
- ☆大根、みかん…熊本県産
- にら…熊本県産他



にらの強い香りのもとになるのは「アリシン」といって、ねぎやにんにくなどと同じ成分です。

アリシンは疲労回復に効果的なビタミンB1の吸収を高める働きなどがあります。

今月のふるさとくまさんデーでは、揚げた鶏肉に、にらの入ったソースを絡めています。



いちょう葉汁は熊本県上益城地域の郷土料理です。大根や人参をいちょうの葉の形に切った具だくさんの汁で、銀杏の代わりに大豆や枝豆を使います。秋の季節にぴったりの汁物です。今回は、かつお節から出汁をとって作っています。



まつお祭りメニュー

11月23日の八代妙見祭に合わせて、給食では11月22日に「お祭りメニュー」を実施します。お祝いごとの際に食べられる「赤飯」や、お正月やお盆など人が多く集まるときのおもてなし料理としても食べられる「煮しめ」を出します。

