

ふるさとくまさんデーとは、熊本でとれた食材や昔から地域に伝わる料理を献立にとりいれて紹介する日です。熊本のすばらしさをたくさん知ってほしいモン！



天草食育だより  
2025. 1

# ふるさとくまさんデー

1/20 (月)

あまくさ あじ  
天草の味

《こんだて》

ごふくまい ぎゅうにゅう お ほうちょう  
五福米ごはん 牛乳 押し包丁  
きびなごフライ② ピリ辛きゅうり



ごふくまい  
五福米

毎月19日は食育の日です。今月は私たちのふるさと、天草の味を紹介します。五福米は新和町で作られています。五福米には黒米・赤米・緑米・かおり米・もち米が入っています。今日は、五福米を混ぜ込んでご飯を炊きました。農薬や化学肥料を使わずに育てられた、おいしく、元気いっぱいのお米です。天草の味を楽しんでくださいね。

※食育の日の放送原稿としてご活用ください。

# 天草宝島デー

あまくさたからしま あまくさ しよくざい  
天草宝島デーは、天草でとれた食材やあまくさ むかし つた きょうとりょうり こんだて  
天草に昔から伝わる郷土料理などを献立にとりいれて紹介する日です。

1/8(水)

だいこん

だいこん いちねん とお でまわ らゆ  
大根は一年を通して出回っていますが、冬が旬の野菜です。冬の大根は水分量が多く、甘みがあり美味しく食べられます。すりおろしたり、サラダにしたり、煮物にしたりと幅広い料理に使えます。寒い季節になると給食でもよく登場する食材です。免疫力を高めるビタミンCが多く含まれています。

1/27(月)

あまくさだいおう  
天草大王

あまくさだいおう おち あまくさ そだ  
天草大王は、主に天草で育てられている「地鶏」です。皆さんが普段食べている「鶏肉」の約2倍の時間をかけて大切に育てられています。硬すぎず柔らかすぎない絶妙な歯ごたえとジューシーさが特徴です。オスは背丈90cm、体重は7kgと体が大きいのが特徴です。

1/28(火)

はくさい

はくさい えいご  
白菜は、英語で「チャイニーズキャベツ」といいます。内側が黄色みを帯びたものが多く、鮮やかなオレンジ色の品種もあります。寒くなるほど甘みが増して美味しくなる今が旬の白菜は、鍋などの料理で大活躍の食材です。味の濃い食事をとりすぎると血圧が高くなるといわれますが、白菜にたっぷり含まれるカリウムには塩分を体の外に出すはたらきがあります。

1/30(木)

ぶり

しゆん がつ がつ いま しき あら  
ブリの旬は12月～2月で、今の時期は脂がのって、とてもおいしく食べられます。成長に合わせてモジャコ→ヤズ→ハマチ→ブリと、呼び名が変わることから、出世魚といわれ縁起の良い魚です。ブリには脳を活性化させて記憶力が上がるといわれているDHAが多く含まれています。