

10月

天草食育だより
2026.10



ふるさとくまさんデー

ふるさとくまさんデーは、熊本県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、特別な日です。



10月日()

ひとよし くま あじ
人吉球磨の味



【青井阿蘇神社】

《こんだて》

ぎゅうにゅう じる
牛乳 つぼん汁
いわたしの甘露煮
ごまネースあえ



ここが人吉球磨だよ！

まいつき にち しょういく ひ こんげつ ひとよし くま ちいき あじ しょうかい
毎月19日は食育の日です。今月は人吉球磨地域の味を紹介します。

ひとよし くま ほんち とくせいじょう かんたんさ はげ へいせい ねん ねんれんぞく すいしつ もっと りょうこう かせん
人吉球磨は盆地という特性上、寒暖差が激しく、平成18年から19年連続「水質が最も良好な河川」に選ばれている「川辺川」を有し、様々な農産物や川魚・畜産に恵まれています。

じる とりにく さといも にんじん だいこん こんさい やさい ちい き
つぼん汁は、鶏肉、かまぼこのほか、里芋、ごぼう、人参、大根など根菜の野菜を小さめに切り、いりこ出汁で煮て醤油味で仕上げた具だくさんの汁物です。もともとは秋祭りに供される会席膳の一つで、祝い事の時、具材は7種類か9種類など奇数でそろえるそうです。名前の由来は、会席膳で蓋付きの深い椀に汁を盛り付けていたことから、「壺の汁」と呼ばれ、それが変化して「つぼん汁」という名が付けました。

※食育の日の放送原稿としてご活用ください。



10月27日(火)

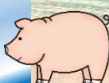
10月27日(火)

10月29日(木)

きくらげ



天草豚肉



さつまいも



にほん しょう
日本で使用されているきくらげの約99%は中国からの輸入品です。そのような中で、天草では無農薬で良質なきくらげが栽培されています。温度・湿度・空気の流れを管理し、研究を重ねて作られたものです。私たちの成長を助ける食物繊維やビタミンDなどが豊富に含まれています。

たんぱく質とビタミンB群が豊富で、疲労回復のための食材としてもおすすめです。
三大栄養素の一つであるたんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚、髪の毛、血液など人の体を作るために欠かせない材料です。
ビタミンB群は、筋肉に乳酸がたまるのを防いでくれるため、疲れやすい方やスポーツをするなど活動量が多い方は、より意識して食べると効果的です。

あまくさ そだ
天草でさつまいもが育てられるようになったのは江戸時代のこと。
た もの こま じだい
食べる物がなく困った時代にやせた土地でも元気に育つさつまいもでおなかみ いのち
腹を満たし命をつないだそうです。
あまくさ だいひょう
天草を代表するさつまいもを使った郷土料理として、がねあげやこっぱ餅などがあります。昔からさつまいもが天草の人々に親しまれてきたことが分かります。