

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！



食育だより4月号
本渡学校
給食センター

ふるさとくまさんデー

4/19(火)

ひとよし くま あじ
人吉球磨の味

《こんだて》

ぶちまるごはん 牛乳 つぼん汁
れんこんはさみ揚げ たけのこのひこずり



つぼん汁



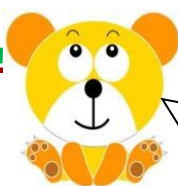
たけのこのひこずり

毎月19日は食育の日です。今月は人吉球磨の味を紹介します。

つぼん汁は、鶏肉・にんじん・だいこん・豆腐・さといもなどの食材をだし汁で煮て、しょうゆなどで調味した汁物のことです。人吉・球磨地方では、お祝い事やお祭りの時に食べられることが多く、「つぼ」と呼ばれる深いおわんに入れて食べていたため、「つぼに入った汁」が「つぼん汁」という呼び方に変化したそうです。たけのこのひこずりも人吉球磨の郷土料理の一つです。「ひこずり」とは方言で「こすってひきずる」という意味です。たけのこをみそでこすり合わせるようにして炒めて作ります。

※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



天草宝島デーは、天草でとれた食材や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。

4/13(水)

スナッフえんどう



「ポキンと折れる」という意味の「スナッフ」ということばから名づけられたスナッフえんどうは、天草でもたくさん作られています。さわやかな甘みが特徴で、大きくなってもさやがたくなりませんので、さやごとおいしく食べられます。

4/14(木)

新じゃがいも

新じゃがは秋に収穫して貯蔵されていたものとは違い、みずみずしくて皮が薄い特徴があります。また、サイズも小さめです。ビタミンCが豊富に含まれています。栄養素は皮の近くにたくさんつまっているので、皮が薄い新じゃがは、より効果的に栄養を摂ることができます。

