

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7月号  
本渡学校  
給食センター

7/19

(水)

みなまた  
水俣

あしきた あじ  
芦北の味

## ふるさと くまさんデー



《こんだて》

牛乳 ミルクパン 肉団子のスープ  
太刀魚のフライ サラ玉サラダ

しらかばの海に浮かぶ  
“うたせ船”

毎月19日は食育の日です。今月は水俣・芦北地域の味を紹介します。  
熊本県南部に位置する芦北町は九州山地や不知火海に囲まれた自然豊かな町です。  
芦北町には、そんな豊かな自然によって育まれた美味しい食材が豊富です。

サラ玉サラダには芦北特産の“さらたまちゃん”という品種のたまねぎを使ったドレッシングを使っています。みずみずしく辛みが少ないさらたまちゃんは、サラダとしてもおいしく食べられます。消毒や農薬をなるべく使わず、こだわりを持って育てられたさらたまちゃんは、安心して食べられます。

また、芦北町は熊本県南部の葦北郡にある町で、太刀魚がたくさん獲れる地域で有名です。今日は太刀魚をフライにしているので、よく噛みながら食べてください。

※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。

とうがんは「冬の瓜」と書きますが、旬は夏です。冷暗所で保存しておけば冬までもつことから、漢字では「冬瓜」と書くようになったといわれています。サッパリした味が夏にぴったりで、スープや煮物にするとトロトロとしておいしく食べることができます。

にち  
4日(火)  
とうがん



にち  
6日(木)  
かぼちゃ



天草では北の地方に位置する苓北町・五和町・佐伊津町では、かぼちゃが多く作られています。多くの野菜は新鮮なほど栄養価が高いのですが、かぼちゃは違います。熟していないものは甘みが弱くパサパサして栄養も少ないので、切らずにそのまま時間をおいたほうが、おいしくて栄養も豊富になります。給食では天草のかぼちゃを使って「かぼちゃと豆腐のみそ汁」を作ります。