

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 11月号  
本渡学校  
給食センター

# ふるさとくまさんデー

《こんだて》

牛乳 ぶちまるごはん いちょう葉汁  
れんこんとひき肉の照り焼き 白菜のゆず風味和え



11/19(金)

かみましき あじ  
上益城の味

毎月19日は食育の日です。今月は上益城地域の味を紹介します。

上益城地区は嘉島町・益城町・御船町・甲佐町・山都町の5つの町があります。いちょう葉汁は嘉島町の郷土料理です。いちょう葉汁はその名の通り、いちょう切りにした人参や大根、さといもをイチョウの葉に見立てて、炊いた大豆をぎんなんに見立てて作ります。

また、山都町の柚木集落ではゆずの栽培が盛んに行われています。ゆずの旬は夏と冬に2回あり、冬は11月頃に収穫され、今が旬のかんきつ類です。ぜひ風味を味わい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



11/2(火)  
みかん



熊本県は、みかんの生産量が全国トップレベルです。天草でも9月下旬から1月まで長期的に収穫がされます。皮がむきやすく、糖度と酸味のバランスがいいと評判で、全国へ出荷されています。みかんは、おいしいだけでなく風邪やその他の病気予防の効果もあるため、旬のこの時期は1日1個は食べてほしい果物です。

10月に引き続き、今月も天草特産のさつま芋を紹介します。さつま芋は気候の変化に強く、日本では今から400年以上前から食べられていた作物です。天草では、こっぱもちやせんだご汁、がねあげ、ねったくり等の郷土料理として親しまれてきました。さつま芋にはビタミンCや食物繊維が多く含まれており、風邪予防や疲労回復の効果が期待できます。

11/8(月)  
さつま芋

