

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1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 古代米ごはん かきたま汁  
さばゆず味噌煮 菜果なます

毎月19日は食育の日です。今月は山鹿地域の味を紹介します。山鹿には、酒蔵や温泉街、国の重要文化財である“八千代座”等美しい町並みがあります。古代米ごはんには、米文化が始まった頃に作られていた黒米という種類の米が使われています。山鹿や菊池地域では、昔からの米文化を受け継ぐために作り続けられています。菜果なますは、野菜と果物が入った和え物で、山鹿市鹿北町の郷土料理です。



八千代座

※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



21日(金)  
白菜



寒くなるほど甘みが増しておい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。また、風邪予防や免疫力アップに効果的なビタミンCが豊富に含まれており、冬に不足しがちな食物繊維の供給源としても優れています。

ブリは北海道や日本海側、九州で獲れる魚です。天草ではブリの養殖もされています。養殖のブリは育てる環境やエサを工夫して大事に育てられています。そんなブリには程よく脂がのっていて、おいしい育ちます。給食ではブリに衣を付けてフライにして出します。

25日(火)  
ブリ

