

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！



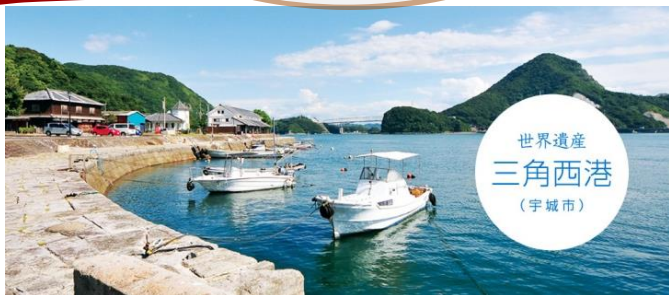
食育だより8・9月号  
本渡学校  
給食センター

# ふるさとくまさんデー

9/17(金)  
うきあじ  
宇城の味

《こんだて》

牛乳 ぷちまるごはん 白玉汁  
れんこんはさみ揚げ 五目きんぴら



毎月19日は食育の日です。今月は宇城地域の味を紹介します。

宇城市小川町は日本三大白玉粉産地として有名です。美しい水と大自然に育まれたもち米を原料として、コシのあるおいしい白玉粉が作られています。白玉汁は、かつおと昆布でとった出し汁に、白玉団子やちくわ・だいこんのうまみがぎゅっとつまった和風の汁物です。

※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。

9/6(月)  
しょうが



しょうがは天草の五和町御領で多く作られています。しょうがは夏にそうめんや冷やっこの薬味として食べるので、夏が旬だと思われがちですが、実は秋に旬をむかえます。しょうがはからだを芯から温めるので、風邪のひき始めや冷え性に有効です。また、魚や肉などの臭みをとる消臭作用もあります。給食では天草産のしょうがを使って「豚のしょうが焼き」を作ります。

天草では北の地方にある苓北町・五和町・佐伊津町でかぼちゃは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「かぼちゃのそぼろ煮」を作ります。

9/13(月)  
かぼちゃ

