

●野菜を食べましょう

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維の働きで、体の調子を整える、糖や脂肪の吸収をおだやかにする、便秘予防、肥満予防など、さまざまな効果があります。食育月間の6月は、市内のスーパーや青果物販売店に「もっと健康!やさしいアップくまもと」のポスターを掲示します。ポスターを探して、熊本健康アプリのミッション画面からポスターのQRコードを読み取るとポイントをゲットできるので、楽しみながら食べましょう。

ポスター掲示店舗など詳しくは、こちら



アプリについて詳しくは、こちら



1日に必要な野菜の量は350gです。たくさん野菜を食べましょう!



毎月19日の食育の日に市公式LINEから配信される野菜レシピを参考にすると、バランスのとれた食生活を実践できますよ!

●地産地消の推進

地元で生産されたものを、その地域で消費する「地産地消」は、生産者と消費者の結びつきの強化による地域活性化につながります。

本市では熊本の農水産物を知り・味わい・好きになることで地産地消の一層の推進を図ります。



市役所地下1階にある「レストラン亀井」では、毎月19日に「食育の日特別メニュー」を提供中(600円)なので、こちらも要チェックです!

食育月間中に、熊本市・熊本県産品100%でつくる学校給食を市立小中学校全校で提供します。

「まるごとくまもと ありがとうのひ」給食献立紹介(小学校)

トマトときゅうりのあえもの

(トマト、きゅうり、たまねぎ)

熊本県はトマトの収穫量が全国1位です。

※出典:令和3年産野菜産出出荷統計

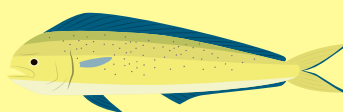


ご飯

熊本市でとれた「くまさんのちから」という品種を使用しています。温暖化がすすむ熊本でも健康に育つよう、9年かけて開発された品種です。

しいらフライ

しいらは、天草の海でとれる魚です。「まんびき」とも呼ばれ、初夏から秋にかけて旬を迎えます。



牛乳

熊本県内で育った牛から搾った新鮮な牛乳が毎日届けられます。



みそ汁(じゃがいも、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、みそ)

全て県内産の野菜です。中でもチンゲンサイは、熊本市北部地区で栽培されたものです。みそも熊本市でとれた大豆から作られています。

●くまもとの郷土料理や食文化の次世代への伝承

地域の農産物を上手に活用し、気候、風土にあった食べ物として作られ食べられてきた郷土料理は、食文化の継承、さらには地産地消にも貢献します。

本市では、地域に伝わる郷土料理を伝承するため、レシピ集「熊本のごはん」を作成するとともに、郷土料理と一緒に作る「熊本のごはん料理教室」を開催。

6月の食育月間はオンラインによる料理教室を、夏休みは親子の料理教室を開催予定です。お楽しみに!

その他、食育に関して詳しくは、こちら



料理教室に関して詳しくは、こちら



さらに今年度からは、小中学生とその保護者を対象とした郷土料理教室「いきなり団子プロジェクト」を実施予定です!

