



Kumamoto City
News Release



令和6年(2024年)6月17日

「まるごと くまもと ありがとうのひ」メニューを再現販売します！

市民の皆様へ、熊本の農産物について知って頂き、また実際に食べていただくことで、健全な食生活を送っていただけるよう、広く周知することを目的として、本市初の試みである、「まるごと くまもと ありがとうのひ」のメニューを再現販売しますので、下記のとおりお知らせします。

1 日 時

令和6年(2024年)6月19日(水)【食育の日】 午前11時から販売

2 場 所

市役所地下食堂 レストラン亀井

3 価格及び販売数

A 定食:600円 ◆130食 先着順販売

4 献立名

鰯のかば焼き風、トマトときゅうりのあえもの、だご汁、ごはん

◆中学校でのメニューです

◆販売用として、オクラの天ぷら、キャベツ千切りが追加されます。

5 添付資料

「まるごと くまもと ありがとうのひ」三つ折りチラシ

6 その他

取材をご希望の場合は、事前に下記担当までご連絡ください。



【お問い合わせ先】

健康づくり推進課

TEL:096-328-2145

課長:山下 繁人(やました しげと)

担当:富永、中尾

トマト



天明・中島・城山地区などを中心に、市内各地で生産されています。果実の大きさで大玉系、中玉系、ミニトマトに分類され、果皮色も非常に多様です。

すいか



植木・北部地区などにおいて、盛んに生産されています。熊本のすいかは出荷期が早く、2月下旬頃から出荷が始まり、5月の上中旬頃に最盛期を迎えます。

乳用牛（生乳）



小島・戸島・城南地区などにおいて生産されています。優良な繁殖雌牛の導入等による品質や生産性の向上に努めており、県内有数の産地となっています。

ノリ



豊かな有明海の漁場で養殖されたノリは、香り高く、味わい深いのが特徴です。熊本市では年間約6億枚が生産されています。

【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、市民のシビックプライドを醸成し持続可能な食育の推進に寄与します。

地産地消はフードマイレージの削減や地域の活性化にもつながります。

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を進めましょう！



【「くまもとの食」の生産状況】

米（水稻）



市内各地の水田で生産されています。特に富合・城南・秋津地区などでは、ほ場整備が進んだ水田において大規模に生産されています。

なす



飽田・天明・植木地区などにおいて、秋から翌年の春にかけて盛んに出荷されています。また、植木地区では長さが50cmにもなる「大長なす」も生産されています。



まるごと
くまもと
ありがとうのひ

熊本のことを知って、
味わって、
感謝して、
もっともっと好きに
なろう！



6月は「まるごと くまもと ありがとうのひ」の学校給食が、市立小中学校全校で提供されます。

この給食では、全ての食材を熊本市・熊本県でとれたものを使用しています。豊富な地下水と恵まれた自然を活かしたおいしい農産物を使った献立です。

また、毎月19日の「食育の日」前後には、熊本市でとれた食材を紹介する給食の日「ひごまるデー」を実施しています。

レシピを紹介しますので、ご家庭でも是非作ってみましょう！

★熊本市健康教育課

★熊本市農水ブランド戦略室

★熊本市健康づくり推進課

☎096-328-2728

☎096-328-2410

☎096-328-2145

熊本市産の食材を紹介する学校給食の日の5月・6月のおすすめレシピです！

ピーマンのきんぴら



材料(4人分)

ちくわ	20g
ごぼう	80g
ピーマン	40g
にんじん	40g
すりごま	4g
ごま油	小さじ1/2

濃口しょうゆ 小さじ2
酒 ・・・ 小さじ1
みりん ・・・ 小さじ1/2

作り方

1. ピーマンは3mm幅の千切り、にんじん、ごぼうは2mm幅の千切りにする。ちくわは、縦に半分に切り、2mm幅にスライスする。
2. フライパンにごま油を入れ、にんじん、ごぼうを炒める。
3. ちくわとピーマンを入れて炒め、調味料を加え、さらに炒める。
4. 仕上げに、すりごまを入れ、味をととのえて仕上げる。



独特の苦みがあるピーマンには、抗酸化作用のある、βカロテンやビタミンCが多く含まれます。

おすすめレシピの材料は、小学校3～4年生の分量です。量をご家庭で調整してください！



熊本市の農業と水産業については、こちらから！

トマトときゅうりのあえもの



材料(4人分)

トマト	80g
きゅうり	80g
たまねぎ	40g
いりごま	小さじ1

酢 ・・・ 小さじ1
薄口しょうゆ 小さじ1
ごま油 ・・・ 小さじ1
砂糖 ・・・ 小さじ1
塩 ・・・ 少々

「まるごと くまもと ありがとうのひ」の給食献立です

作り方

1. トマトは、1.5cmの角切りにする。
2. きゅうりは半月切りにし、塩もみをする。
3. たまねぎは2mm幅の千切り（またはみじん切りにし、水にさらしておく。
4. ①、②、③をいりごまと調味料であえる。

トマトにはビタミンCやビタミンEに加えて、赤色の色素成分で抗酸化作用があるリコピンなど、栄養素が豊富に含まれています。

熊本市では、トマトやキュウリは主にビニールハウスで栽培され、ほぼ一年中出荷されています。



熊本市の学校給食については、こちらから！

レイシと豚肉のみそマヨ炒め



材料(4人分)

豚肉	80g
こんにゃく	60g
レイシ	1/2本
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/4本
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
炒め油	大さじ1/2
塩・こしょう	少々
酒	大さじ1

調味料：

米みそ・マヨネーズ・濃口しょうゆ・さとう・みりん
全て小さじ1

作り方

1. レイシは縦半分に切ってワタを取り除き、2mmの厚さに切って塩でもみ、さっとゆでて水にさらし、軽く絞る。
2. 玉ねぎはくし切り、にんじん、こんにゃくは短冊切りにする。こんにゃくはお湯で下ゆでしておく。
3. みじん切りにしたにんにく・しょうがを油で炒め、豚肉を加えて塩・こしょう・酒をふる。
4. にんじん、玉ねぎとこんにゃくを炒め、火が通ったら合わせておいた調味料を加える。
5. レイシを加えてさらに炒め、味をととのえる。

レイシ＝にがうり＝ゴーヤ
色んな呼び名がありますが、同じ野菜です！ナトリウムの排出の役目があるカリウムを多く含みます。



「食育のひろば」には、食育情報やレシピを掲載しています！