

ふるさと

くま 球磨さんだより 6月号



平成30年度 人吉市学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしょくざい
今月の注目食材

じゃがいも



まいつき にちぜんご
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」
では、旬の食材を紹介します。

◆九州では1～3月に作付けし、5～6月に収穫されます。

◆熊本県では、八代地域や玉名地域での収穫量が多いです。熊本県は平成28年度の都道府県収穫量ランキング13位でした。

◆じゃがいもはビタミンCを多く含みます。野菜などに含まれるビタミンCは加熱すると水に溶け出しやすいですが、じゃがいもは加熱するとでんぷんが固まって芋の中にビタミンが留まるため、損失が少ないのが特徴です。



メークイン
5月に咲く花はまさに「5月の女王」。肉質が細かくて煮くずれしにくいので、シチューや炒めものに向く。



男爵
明治41年、函館の川田龍吉男爵が英国から輸入して、広めたじゃが芋。でんぷん質が多く、ホクホクしているため、コロッケやポテトサラダ向き。

☆旬（品種により違います）

5～6月

☆熊本県の主な産地は？

八代・玉名

球磨たんてい



クイズ

Q じゃがいもに多く含まれ、加熱しても損失が少ないビタミンは？

① ビタミンA

② ビタミンB

③ ビタミンC

0 6 3 4 . 7 1 8

2 5 7 4 0 2 5 7 6 4