

ふるさと

くま 球磨さんだより 5月号



平成 30 年度 人吉市学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしよくざい
今月の注目食材



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。

◆**にら**は年間を通じて出回っています。3月
から5月にかけては他の時期に比べ、市場に
出回る量が多い時期となっています。

◆熊本県では上益城地区での栽培が盛んに
行われ、県内トップの**にら**の生産地です。

◆**にら**特有の強い香り**アリシン**は、疲労回復
や消化を助け、スタミナ強化につながります。
また、ビタミンB1の吸収率をアップしてく
れるので、ビタミンB群の豊富なレバーや
豚肉との相性は抜群です。



☆旬（品種により違います）

年中
(特に3～5月)

☆熊本県の主な産地は？
上益城など

球磨たんてい



クイズ

Q **にら**と一緒に食べると**吸収率**がアップする**ビタミン**は？

- ① ビタミンA ② ビタミンB1 ③ ビタミンC

② ビタミンB1 ③ ビタミンC