

ふるさと

くま 球磨さんだより 10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



しょうが

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。

◆しょうがは、10月下旬から11月にかけて収穫して貯蔵したものが随時出荷されるので、年間を通じて出回っています。

◆熊本県は生姜の生産が全国3位です。八代市の東陽町や宇城市などで栽培が盛んに行われています。

◆生のしょうがには、ジンゲロールという成分が含まれています。ジンゲロールは、血管を広げて、血の巡りをよくしてくれます。また、殺菌作用や免疫力を高める力、胃腸を整える働きがあります。



☆ 旬（品種により違います）

あき
秋

☆ 熊本県の主な産地は？

八代市東陽町、宇城市など

球磨たんてい



クイズ

Q生のしょうがには、何という成分が含まれているでしょう？

- ①ジンゲロール ②ジンジャーロール ③ショウガロール

1-ロクハツ①

ニナコノメク