

お知らせ

6月「食育の日」を実施しました！



「食育の日」を実施しました！

平成25年度 第3回目の取り組みを6月19日（水）に実施しました。

『くまモンと楽しむ“食育Lunch”～熊本まるっと召しあがれ～』と題し、熊本の海の幸・山の幸たっぷりのオリジナルメニューを提供しました。

おかげさまで200食完売！

6月は食育月間。くまモンをご招待して食育ダンスを踊ったり、「くまもとグリーン農業」と「海づくり」のオムニバストックを行いました。

ご参加くださった皆さん、本当にありがとうございました。

『くまモンと楽しむ“食育Lunch”～熊本まるっと召しあがれ～』



- 白身魚のムニエル 彩り野菜とともに
- 海の幸サラダライス
- 枝豆の冷製スープ
- 海藻サラダwithオニオンドレッシング
- フレッシュメロンゼリー



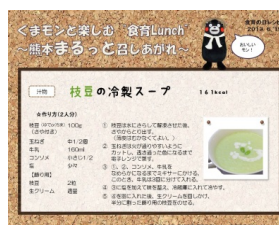
くまモンと楽しむ 食育Lunch
～熊本まるっと召しあがれ～

海 の 幸 サ ラ ダ ラ イ ス 299 kcal

全量付(1人前)
白身魚(鯛) 140g
米 40g
ゆめしぼり油 20g
オリーブ油 20g
パプリカ 10g
オニオン 10g
トマト 10g
パセリ 10g
塩 少々

① 白身魚を焼く。
② 白身魚、オリーブ油、オニオンを炒め、ゆめしぼり油を加えて煮る(10分)。
③ 白身魚、オリーブ油、オニオンを炒め、ゆめしぼり油を加えて煮る(10分)。
④ 白身魚、オリーブ油、オニオンを炒め、ゆめしぼり油を加えて煮る(10分)。
⑤ 白身魚、オリーブ油、オニオンを炒め、ゆめしぼり油を加えて煮る(10分)。

[レシピ?](#)



くまモンと楽しむ 食育Lunch
～熊本まるっと召しあがれ～

枝 豆 の 冷 製 ス ー プ 146 kcal

全量付(1人前)
枝豆 100g
米 40g
ゆめしぼり油 20g
オリーブ油 20g
パプリカ 10g
オニオン 10g
トマト 10g
パセリ 10g
塩 少々

① 枝豆を茹で、冷まして塩を加えて煮る。
② 枝豆を茹で、冷まして塩を加えて煮る。
③ 枝豆を茹で、冷まして塩を加えて煮る。
④ 枝豆を茹で、冷まして塩を加えて煮る。
⑤ 枝豆を茹で、冷まして塩を加えて煮る。

[レシピ](#)

注目食材

トマト

これから旬真っ盛り。
熊本県は生産量全国第1位。
生でもおいしいですが加熱すると甘味がさらにUP。

赤い色素のリコピンは老化を予防する効果も。
熊本県立農業大学校様ご提供。

〒861-1113
熊本県合志市栄3805
TEL096-248-1188



?メロン

甘味が強い肥後グリーンを使用。
熊本県は生産量全国2位3位を争う。
ビタミン群やカリウムが豊富。
菊池市（七城メロンドーム）様ご提供。

〒861-1368
熊本県菊池市七城町岡田306
TEL0968-25-5757



オムニバーストーク

挨拶 「食育の日」の取り組みと意義について
地域連携・研究推進センター食育推進プロジェクト 特任准教授 渡邊 純子

「本日のメニュー紹介」 食健康科学科4年生

- こだわりの「海の幸サラダライス」。食材豊かな熊本をまるっと詰め込んだ一品。
- 「白身魚のムニエル」のトマトソースにはマイタケを入れることで味に深みを。
- 「フレッシュメロンゼリー」には熊本の特産品肥後グリーンを贅沢に使用。
- 本日のメニューで多く使用している魚介類や緑黄色野菜には良質なタンパク質やビタミン群が豊富！



「海づくり」の取り組みと食育

熊本県農林水産部 水産局 全国豊かな海づくり大会推進課 主幹 山下 武志 様

「くまもとグリーン農業」の取り組みと食育

熊本県農林水産部 生産局 農業技術課グリーン農業推進班 課長補佐 吉住 俊郎 様



くまモンと食育ダンスを踊ろう！

くまモンと県大生による“くまモン体操”“食育バランスガイド体操”を披露。



今年度第3回目の「食育の日」も多くの方にご参加頂きました。

6月19日はまさに“食^{イク}育の日”ということで、食材豊富な熊本を再認識するとともに、くまモンと一緒に“食”について考える良いきっかけにいただけたのでは…。

7月は夏バテ予防と題し、7月22日（月）に実施予定です。

詳しくはHPに随時アップしていきますのでご覧ください。

おいしく食べて健康で楽しく過ごしましょう～！

[くまモン写真集はコチラ>>>](#)

[食育の情報はコチラ>>>](#)

本件に関する問い合わせ先
熊本県立大学 地域連携・研究推進センター
食育推進プロジェクト
TEL 096-321-6720
〒862-8502（住所記載不要）
熊本市東区月出3丁目1番100号

[↑top](#)

[サイトポリシー](#) | [お問い合わせ](#) | [サイトマップ](#)

公立大学法人熊本県立大学 〒862-8502 熊本市月出3丁目1番100号 TEL 096-383-2929 FAX 096-384-6765

Copyright 2010 Prefectural University of Kumamoto All rights reserved.