

# みやづ食の日

宮津市学校給食委員会 献立作成部会 令和3年11月19日



こんげつ しょくざい ひがたに  
今月の食材は「日ヶ谷ごぼう」と「さつまいも」です！

## ひがたに あじ 日ヶ谷ごぼうを味わおう♪

ひがたに むかし おい たんご ほうもん てんのう  
「日ヶ谷ごぼう」はその昔、その美味しさから丹後を訪ねられた天皇  
けんじょう  
に献上されたごぼうです。とても香りがよいのが特徴です。

きょう きゅうしょく たんご ひがたに  
今日の給食では、丹後フーズの「ベーコン」と「日ヶ谷ごぼう」  
つか ひがたに かお たか  
を使った「ベーコンと日ヶ谷ごぼうのピラフ」にしました。香り高い  
ひがたに あじ  
日ヶ谷ごぼうを味わってください！

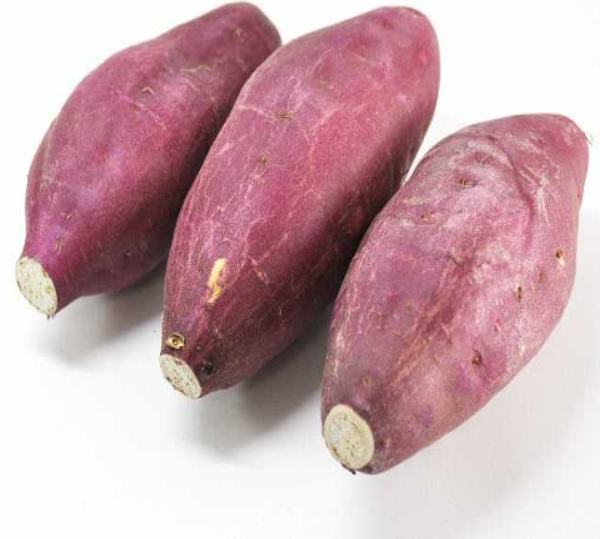


やわ ちつ づ たね そだ ま  
柔らかい土を積み上げたところに種をまいて育てるそうです。ごぼうは真っすぐに  
そだ せいちょうとちゅう いし えだわ さきょう ひつよう  
育ち、成長途中で石などがあると枝分かれしてしまうので、その作業が必要です。

## いま しゅん あま 今が旬！甘いさつまいも！

さつまいもは1600年ごろに中国から日本にやってきました。琉球  
いま おきなわけん さつま いま かごしまけん つた  
(今の沖縄県)から薩摩(今の鹿児島県)に伝わったことから、「さつまいも」と呼ばれています。

さつまいものしゅん は10月～11月頃で、今が旬の時期です。今日の  
きゅうしょく い しゅん あじ  
給食ではスープに入れました。旬のさつまいもを味わいましょう♪



### おお ふく えいようそ 多く含まれる栄養素

- 食物繊維・・・おなかの調子を整え、お通じをよくしてくれる
- ビタミンC・・・かぜをひきにくくしてくれる

### ★クイズ★

- Q1 日ヶ谷ごぼうの特徴は何でしょうか？  
ア. 香りがよい イ. 太い ウ. 小さい
- Q2 さつまいもはこの国から来たでしょうか？  
ア. ブラジル イ. 日本 ウ. 中国

