

みやづ食の日

宮津市学校給食委員会 献立作成部会 令和5年6月19日

宮津の食材をふんだんに使った給食を通して、宮津のよさを感じてください！

ねん れきし みやづ す いいおしょうどう 130年の歴史！宮津の酢 飯尾醸造！

栗田にある「飯尾醸造」さんは、明治26年創業で、130年お酢を造り続けておられます。無農薬のお米を使ったお酢造りで、一般の米酢よりも5倍のお米を使っており、コクとうま味が感じられるお酢です。今日の給食で使う「紅芋酢」は国産の紅芋を使っていて、きれいな赤紫色のお酢です。



いいお 飯尾さん

べにいも す 紅芋酢ができるまで

芋をじっくり蒸しあげます。

蒸しあげた芋を砕きます。



水と酵母菌を加えて、芋のお酒を造ります。

酢酸菌を浮かべて200日ほどでお酒をお酢にします。



紅芋酢の芋は400~500kgの量を1時間半ほど低温で蒸して芋の甘味を出しています。ポリフェノールの一種である「アントシアニン」が豊富に含まれていて、体にもよいお酢です。

今日は紅芋酢とサイダーを使ったゼリーを作りました。味わっていただきましょう♪

いま しゅん みやづ おい 今が旬！宮津の美味しいトマト！

「トマト」は夏が旬の野菜です。トマトにはかぜをひきにくくしたり、肌の調子を整えたりする「ビタミンC」や「カロテン」、疲れをとる「クエン酸」、お腹の調子をよくしてくれる「食物繊維」が含まれています。栄養がたっぷり詰まった野菜です。

今回は、トマトを作っておられる内方さんに話を伺いました。トマト作りでは肥料や土づくりを工夫し、ギリギリまでトマトの木で育てることで、新鮮で美味しいトマトを作っているそうです。

今日はポトフにトマトを入れています！味わっていただきましょう♪

うちかた 内方さん



えいよう トマトの栄養

しょくもつせんい 食物繊維

あかいろ せいぶん 赤色の成分
リコピン

カロテン、ビタミンC

クエン酸

～みやづ食の日のクイズ～

Q1 紅芋酢の芋に多く含まれているものは何でしょうか？

ア ビタミンB1 イ タンパク質 ウ アントシアニン

Q2 内方さんがトマト作りで工夫していることは何でしょうか？

ア 肥料と土づくり イ 時間 ウ 場所