

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7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！

あじょう よしだのうえん たま 愛情たっぷり！吉田農園さんの玉ねぎ！

日置にある吉田農園さんでは、お米や野菜、お花など様々なものを作っておられます。今回の給食では玉ねぎを使っていますが、トマトやとうもろこしなどの夏野菜やメロンなどの果物も作っておられます。

玉ねぎは1年中食べられる野菜で、春から夏に収穫されるものと秋に収穫されるものがあります。

玉ねぎ作りでは、土づくりや草抜き、虫から守るなど、様々な作業や工夫をして、大きな美味しい玉ねぎができるそうです。

今日の給食は玉ねぎがたっぷり入ったカレーにしました。味わっていただきますよう♪

よしだのうえん よしだよういち
吉田農園 吉田陽一さん



収穫後、風通しのよいところで、乾かします。湿気などでカビなどが生えるのを防ぐためです。



みやづ食の日動画を作成し、給食の時間に視聴しています。

ビタミンCがたくさん！旬の新じゃが

新じゃがは5月～7月に収穫されるじゃがいもで、皮が薄く、みずみずしいのが特徴です。新じゃがにはかぜをひきにくくしてくれるビタミンCやエネルギーになる炭水化物が多く含まれています。中でもビタミンCは普通のじゃがいもの約4倍もあり、たっぷり含まれています。また、ビタミンCは水溶性で、熱にも弱いですが、新じゃがのでんぷんに守られることで、熱の影響を受けにくいのです。今日の給食にはじゃがいもをたっぷり使いました！栄養満点です！

新じゃがの栄養

炭水化物

ビタミンC

ビタミンB1

カリウム

～みやづ食の日のクイズ～

Q1 玉ねぎ作りで工夫していることは何でしょうか？

ア 土づくり イ 草抜き ウ 虫から守る

Q2 新じゃがに多く含まれる栄養素は何でしょうか？

ア たんぱく質 イ ビタミンC ウ 脂質

と 20 4 1 1 0 7 景 0 2 1 4