みやづ食の日

宮津市学校給食委員会　献立作成部会　　令和6年6月19日

今月は、**オイルサーディン**と**モロッコ豆**を使った料理です。

今が旬！宮津のモロッコ豆！

モロッコ豆は「モロッコいんげん」と呼ばれ、さやごと食べる「さやいんげん」の仲間です。さやが平べったい形をしていて、大きさは、長さ１４cm、幅２cm程度あります。今が旬の時期で、シャキシャキとした食感と特有の甘味が特徴です。

さやの色は緑色で、加熱するとより鮮やかな緑色になります。今日はオイルサーディンと一緒にスパゲッティの具材にしました！食感を楽しみながら食べてください！

これがモロッコ豆！

平べったいのが特徴です！

これがさやいんげん！

細長いのが特徴です！

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。

宮津の特産！オイルサーディン

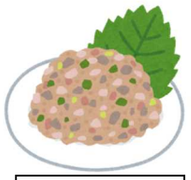
宮津の「竹中罐詰」さんでは、缶を開けた時に美しく、一尾味わって美味しいと感じる商品づくりをされています。

オイルサーディンの原料は、小ぶりな「イワシ」です。イワシには、良質なたんぱく質や血液をサラサラにしてくれるＥＰＡ、脳の働きを活性化するＤＨＡが豊富に含まれています。また、イワシは、いろいろな調理方法で食べたり、加工品になったり、だしをとったりすることもできます！今日はスパゲッティの具材に使いました！魚のうま味を感じながら食べてください！

すがたを変えるイワシたち

オイルサーディン

くろちくわ



なめろう

にぼし

つみれ

★クイズ★

Ｑ１　「モロッコ豆」の特徴は何でしょうか？

ア．細長い　イ.平べったい

Ｑ２　「オイルサーディン」の原料は何でしょうか？

ア．サケ　イ．マグロ　ウ．イワシ

クイズの答え　Q1.イ　Q2.ウ