

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9月19日

みやづ しょくざい
宮津の食材をふんだんに使った給食を通して、みやづのよさを感じてください！

みやづ みずみずしい宮津のなす！

なすの旬は6月～9月で、今が美味しい時期です。なすの生まれはインドで、日本へは奈良時代に、中国から伝わってきました。

なすは水分が90%で、体を冷やす効果があり、暑い時期にはぴったりの野菜です。なすの皮には「ナスニン」が豊富に含まれています。ナスニンには目の疲れをとったり、病気の予防をしたりする働きがあります。

今回は「なすと鶏肉のチーズ焼き」として給食で出します。宮津のなすを食べて、夏の暑さで疲れた体を元気にしましょう。

なすにはいろいろな形や種類があります

むらさきいろ はな
紫色の花が咲きます。

しろいろ はな
白色の花が咲きます。

ピーマンと形や味が似ている「パプリカ」も夏が旬の野菜です。

ピーマン



パプリカ



～みやづ食の日のクイズ～

Q1 なすに含まれていて、病気の予防をしてくれる働きのものは？
ア シアニン イ テアニン ウ ナスニン

Q2 ピーマンの栽培が始まったのはいつの時代でしょうか？

ア 江戸時代 イ 明治時代 ウ 大正時代



なかなが
中長なす



なが
長なす



まる
丸なす

きゅうしょく じかん
給食の時間には、農家さんや調理員さんを取材した食の日動画を視聴しています。

クイズの答えは 01 4 20