

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11月19日



「みやづ食の日」って??

毎月19日前後は「みやづ食の日」です。「みやづ食の日」には、宮津でその月にとれる食材をふんだんに使った献立を提供します。宮津の食材を知り、食べることで、宮津のよさを知る日にしましょう。

今日は、**ごぼう**と**オリーブオイル**です！



いま しゅん みやづさん 今が旬！宮津産のごぼう

ごぼうは、平安時代に中国から薬草として日本に伝わりましたが、途中から食べ物として食べられるようになりました。日本では、古くから親しまれていますが、日本以外で食べている国はほとんどないそうです。

ごぼうは、独特の香りと歯ごたえが特徴です。今日は細かく刻んで、少し塩を入れて炒め、手作りのケーキに入れた「ごぼうのチョコケーキ」です！ごぼうの香りと食感を楽しんでください。

多く含まれる栄養

食物繊維

お腹の調子を

ととの
整える

血糖値が急に

あがるのを防ぐ

コレステロール

の吸収を抑える

オリーブオイルで元気な体！

由良の地域では、放棄された土地を開拓し、宮津を盛り上げていきたいという思いから、平成25年に「由良オリーブを育てる会」でオリーブを育て始めたそうです。オリーブは、1つ1つ地域の皆さんの手で収穫され、手間暇をかけて作られています。

オリーブオイルには、「オレウロペイン」というポリフェノールの一種が含まれていて、抗酸化力が高いこと、また抗菌・抗ウイルス作用があり、病原菌から体を守る、体内の免疫機能を活発にする働きがあります。今日は、サラダに使いました！美味しくいただきます。

由良オリーブを育てる会
藤原さん 藤本さん



給食時間に
動画でも伝えて
います！

～みやづ食の日のクイズ～

Q1 「ごぼう」は平安時代に、何として日本に伝わったのでしょうか？

ア. 食べ物 イ. 工芸品 ウ. 薬草

Q2 オリーブオイルに含まれるポリフェノールの名前は何か？

ア. オレウロペイン イ. レンチオニン ウ. カプサイシン



クイズの答え 01 ウ 02 ア