

# 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12月19日

## かみせや こだいまい あかまい 上世屋の古代米！赤米！

みなさんは「赤米」を知っていますか？宮津市北部の上世屋の地域で、赤米、黒米などの古代米が作られています。古代米とは、イネの原種である野生イネの特徴を受け継いでいる米のことです。赤米は白米よりもビタミンやミネラルが豊富に含まれています。

今日の赤米は「タヤケモチ」という品種で、プチプチとした食感があります。お米を収穫した後に、竹を9段に積んだ大きな稲木に干して乾かします。太陽の光をいっぱい浴びることで、特有の香ばしさが出るそうです。今日は「古代米のごぼうとほうれん草のキーマカレー」にしました。香ばしさと食感を楽しんでいただきますよう。

チャントセヤファームの小山さん

たけ だん つ いなき  
竹を9段に積んだ稲木



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。

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

## いま しゅん みやづ しろ 今が旬！宮津の白ねぎ

もう1つの食の日の食材は「白ねぎ」です。今回のねぎは「根深ねぎ」「長ねぎ」と呼ばれる、白い部分が多いねぎです。白ねぎは火を通すとトロツとした食感で、甘みがあるのが特徴です。

1年を通して買うことができるねぎですが、しゅん は冬で、11月～2月の寒い時期です。今日の給食では「白ねぎと小松菜のコンソメ炒め」に白ねぎが入っています。

しろ ねぎのえいよう  
白ねぎの栄養

なか ちょうし ととの  
お腹の調子を整える  
しょくもつせんい  
食物繊維

かぜをよぼうする  
ビタミンC

けっこうそくしん ひろうかいふく  
血行促進や疲労回復  
こうきせいぶん  
香気成分 アリシン

## ～みやづ食の日のクイズ～

Q1 かみせや しゅうかく こめ  
上世屋では収穫したお米をどうするのでしょうか？

ア いなき ほ 稲木に干す イ きかい かんそう 機械で乾燥させる ウ そのままにする

Q2 しろ しゅん  
白ねぎの旬はいつでしょうか？

ア がつ がつ 4月～7月 イ がつ がつ 8月～10月 ウ がつ がつ 11月～2月

クイズの答え 01 ア 02 ウ