

みやづ食の日

宮津市学校給食委員会 献立作成部会 令和7年1月17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！

いま しゅん あま みやづ 今が旬！甘みのある宮津のだいこん

だいこん ちゅうごく つた かくち ひろ さまざま ひんしゅ う はる ななくさ
大根は中国から伝わり、各地に広がって様々な品種が生まれ、春の七草の「すずしろ」として、日本でも古くから食べられてきました。

だいこん あき ふゆ しゅん はる だいいん なつ だいいん ねんじゅう た
大根は秋～冬が旬のイメージがありますが、春大根や夏大根もあり、1年中食べられている野菜です。春や夏の大根はやや辛みが強い大根で、秋から冬にかけては甘みのある大根です。今日は「大根のごま煮」にたっぷりと大根が入っています。美味しくいただきます。

りょうり ぶ い つか わ
料理によって部位を使い分けよう！

ちゅうおうぶぶん
中央部分はやわらかいため、煮物がおすすめ

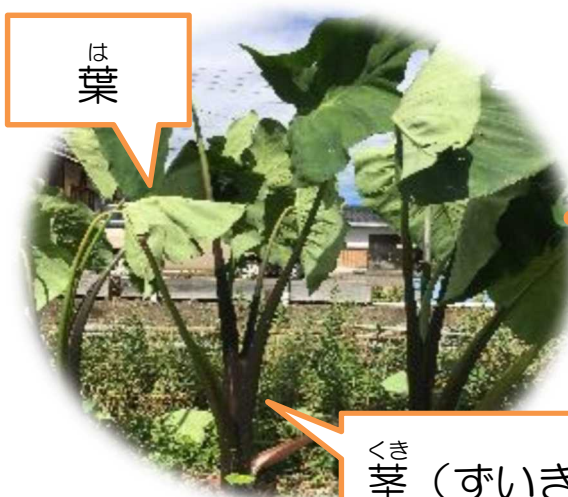
あまいくび ぶぶん
甘い首の部分はおろしやサラダがおすすめ

せんたん から つよ
先端は辛みが強い
ため、薬味がおすすめ

きゅうしよく じ かん しよく ひ どう が しちよう
給食の時間にみやづ食の日動画を視聴します。

さむ ふゆ みやづ さといも 寒い冬にほっこり！宮津の里芋

は 葉



くき 茎（ずいき）

「ずいき」と呼ばれる茎を食べる品種もあります。

ね 根



さといも しゅん あき ふゆ やま と やまいち たい さと と
里芋の旬は秋から冬にかけてです。山で採れる「山芋」に対し、里で採れるため「里芋」と呼ばれています。里芋は中心の大きな芋（親芋）とそれを囲むように小芋、さらに孫芋がついていて、子孫繁栄の象徴とされています。

きょう さといも つか さといも
今日は里芋とベーコンを使った「里芋とベーコンのガーリックソテー」です。ほくほくの里芋を美味しくいただきます。

～みやづ食の日のクイズ～

あきふゆ だいいん あじ とくちょう
Q1 秋冬の大根の味の特徴はどれでしょう？

ア 辛みがある イ 甘みがある ウ 酸味がある

さといも なん しようちよう い
Q2 里芋は何の象徴とされているのでしょうか？

ア 健康 イ 勤勉 ウ 子孫繁栄

クイズの答え 01 イ 02 ウ