

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7月16日



みやづ ホクホク！宮津のじゃがいも



なつ 夏を告げる 魚 とびうお



とびうおについて、宮津の貝瀬鮮魚店さんにお話をうかがいました。

6月から8月ごろ、海水が温かくなったところに丹後の海にやってくる夏を告げる魚です。

「角とびうお」と「丸とびうお」の2種類が主にやってきます。

角とびうお

…頭部が角ばっていることから「角とび」と呼ばれています。体長30cmほどで、味もよく、刺身にして食べることが多いです。

丸とびうお（給食で使っているのはこちら）

…頭部、体つきが丸いことから「丸とび」と呼ばれています。角とびよりも小型で、焼く、揚げる、干物などにして食べることが多いです。

翼のような胸びれを広げて海上を飛ぶ姿が、空を飛んでいるように見えるため、とびうおと呼ばれ、漢字では「飛魚」と書きます。

今日はとびうおをフライにして、手作りのチリソースをかけました！旬のとびうおを味わってください。



じゃがいもはナス科の植物で、春に植えて夏に収穫されるため、今が美味しい時期です。主成分はエネルギーのもとになるでんぷんで、かぜを予防してくれるビタミンCやお腹の調子を整える食物繊維等が豊富に含まれています。

じゃがいもを育てる上で大変なことは草抜きと土寄せと話されていました。農薬をあまり使わないため、草がたくさん生えますが、すべて手作業で抜いて、手間暇かけて育てられています。今日は「じゃがいものスープ」にしました。美味しくいただきます♪

よさのうみ福祉会 be plusさん



じゃがいも豆知識



- ①じゃがいもは根の部分ではなく、茎の部分を食べている。
- ②ビタミンCが多いことから、フランスでは「大地のりんご」と呼ばれている。
- ③日本のじゃがいもの約8割は北海道で生産されている。

★クイズ★

- Q1 給食で使っているとびうおは、どれでしょうか？
ア. 角とびうお イ. 丸とびうお
- Q2 じゃがいもを育てる上で大変なことは？
ア. 草抜き イ. 肥料 ウ. 土寄せ



01/02 27.9