

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6～9月で、今が美味しい時期です。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。

なすは暑さには弱く、暑すぎると表面が焼けてしまい、きれいな見た目にならないので、水がたくさん必要です。今年は雨が少なかった影響で、水も少ないため、十分に水をやるのが大変だと話されていました。

今回は「なすとかぼちゃのチーズ焼き」として給食で出します。手間暇かけて作られている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。

のうか たけだ
農家の武田さん（なす・ピーマン）



むらさきいろ はな
紫 色の花が
咲きます。

ビタミンCたっぷり！宮津のピーマン

ピーマンは6～9月が旬の野菜です。ピーマンにはカロテン、ビタミンE、カリウムなどの栄養が含まれていて、中でもビタミンCがたっぷり含まれています。ビタミンCはかぜを予防する効果があります。

ピーマンの栽培では、実の重さで枝が折れたり、倒れたりしないように、ネットを張って枝や実を支えることで、見た目もきれいでおいしいピーマンができるそうです。

また、ビニールハウスの下を少し開けて風通しをよくし、熱がこもりすぎないようにするなど、美味しいピーマンができるように、様々な工夫をされています。

今日は「ツナとピーマンのサラダ」として給食で出します。宮津のピーマンを食べて、元気な体を作りましょう！



およそ50mもの長い畑にネットを張って、丁寧に栽培されています。

～みやづ食の日のクイズ～

Q1 なすの特徴は何でしょうか？

ア 暑さに弱い イ 寒さに弱い ウ 水がいらぬ

Q2 ピーマンに多く含まれる栄養素は何でしょうか？

ア 脂質 イ たんぱく質 ウ ビタミンC

きゅうしょく じかん
給食の時間には、のうか ちゅうりいん
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 01 ア 02 ウ