

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10月17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。



今月は、**新米**と**ねぎ**です！



みやづ 新まい 宮津の新米！つやっ娘米！

新米とは、今年に採れたお米のことを指します。新米は「つや」「風味」「粘り」「香り」がとても良いです。今日は、宮津産コシヒカリの「つやっ娘米」という名前のお米です。「つやっ娘米」は特別栽培米として、平成17年から作られています。

こだわっておられることは、農薬を減らして、化学肥料の代わりに、**油かす**を使うことです。油かすはお米を作る期間に4回も分散して使い、手間暇がかかっています。味わっていただきます。

おかもと岡本さん



油かすは、自然からできた、なたね油を作るときに出たもので、環境にもよいです。

あきふゆ お い みやづ 秋冬に美味しい！宮津のねぎ！

もう1つの食の日の食材は「ねぎ」です。今回のねぎは「葉ねぎ」「青ねぎ」と呼ばれる、緑色の部分が多く、葉先まで食べられるねぎです。西日本で多く栽培されていて、京都の「九条ねぎ」が有名です。他にも「根深ねぎ」「長ねぎ」と呼ばれる、白い部分が多いねぎもあります。

ねぎには香り成分の「アリシン」が含まれていて、「アリシン」はビタミンB1の吸収を助け、疲労回復などの効果があります。今日は宮津産のねぎをたっぷり使った「鶏肉のねぎたっぷりソースがけ」にしました。味わっていただきます。



給食の時間には、農家さんを取材した食の日動画を視聴しています。

★クイズ★

- Q1 つやっ娘米は化学肥料の代わりに何を使っているでしょうか？
ア. 農薬 イ. 油かす ウ. ぬか
- Q2 ねぎにはどんな香り成分が含まれているでしょうか？
ア. アリシン イ. ナスニン ウ. レンチオニン



クイズの答え 01.10.02