

# みやづ食の日

宮津市学校給食委員会 献立作成部会 令和8年1月20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！

## みやづ たま おい 宮津の玉ねぎを美味しいピューレに！

持続可能で、環境に優しい農業の取組として、なるべく肥料を使わないようにして育てられた有機の玉ねぎを使ったピューレを給食で使用します。近藤さんには玉ねぎからピューレの加工をお世話になりました。

玉ねぎの旬は春～夏にかけてですが、旬の時期にとれた宮津産の野菜をピューレに加工することにより、長い期間、地元産の野菜を食べることができます。今日の給食では、焼いた鶏肉に玉ねぎピューレを使ったオニオンソースをかけました。美味しくいただきますよ！

かぶしがいしゃ ちいき こんどう  
株式会社 地域をつなぐ 近藤さん



いっしょうけんめいつく たま つか  
一生懸命作った玉ねぎを使  
ったピューレです！  
おいしく食べてください♪

きゅうしょく じかん しょく 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。

## あま おい みやづ 甘くて美味しい宮津のさつまいも

さつまいもの主成分は「でんぷん」で、加熱すると一部が糖質に変わって甘みが増します。また、かぜをひきにくくする「ビタミンC」やお腹の調子を整える「食物繊維」がたくさん含まれています。

今回は吉田さんの「さつまいも」を使います。環境を配慮し、農薬を使わず、化学肥料もできるだけ少なくして育てておられます。

農業をする上で大変なことは、自然に左右されるため、水不足になったり、シカやイノシシに野菜を食べられないように、ネットや電気柵をして対策をしたり、また虫が多いため、なるべく有機の肥料を使って育てたりすることだと教えていただきました。今日は「さつまいもとれんこんのスープ」にたくさん入れました。美味しくいただきますよ♪

よしだファーム 吉田さん



### ～みやづ食の日のクイズ～

Q1 「有機」の野菜の特徴は何でしょうか？

ア 化学肥料をなるべく使わない イ 化学肥料をたくさん使う

Q2 さつまいもに多く含まれるビタミンはどれでしょうか？

ア ビタミンB12 イ ビタミンC ウ ビタミンD