

# 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5月19日

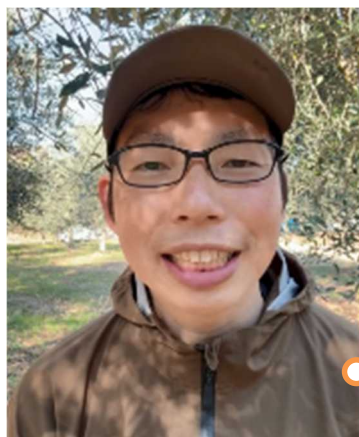
宮津の食材をふんだんに使った給食を通して、宮津のよさを感じてください！

## みやづ たま 宮津の玉ねぎをおいしいピューレに

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。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、玉ねぎペーストを炒め、甘みのあるスープを作りました。美味しくいただきます！

株式会社 地域をつなぐ 近藤さん



一生懸命作った玉ねぎを使ったピューレです！  
美味しく食べてください♪

給食の時間にみやづ食の日動画を視聴します。

## いま まめ 今がおいしいえんどう豆

3～6月はえんどう豆が旬をむかえます。えんどうの若いものは「さやえんどう」といって、さやごと食べることができます。えんどうの中の未熟な豆だけ取ったものを「実えんどう」といいます。グリンピースと呼ばれることもあり、みなさんは「グリンピース」という名前のほうがよく聞かれますね。

えんどうはたんぱく質やビタミン類、糖質などが豊富です。3000年以上前の古代エジプトの王ツタンカーメンの墓から発見されたえんどう豆はちゃんと芽を出しました。そのくらい生命力が強く栄養価の高い野菜なんですね。

冷凍のものなどは1年中出回っていますが、やはり初夏のえんどう豆は甘みも強くおいしいです！給食では「実えんどうとじゃこのごはん」に入っています。



### ～みやづ食の日 玉ねぎクイズ～

- Q1 わたしたちが食べている、玉ねぎの白い丸い部分は、玉ねぎのどの部分でしょう。
- ア ねっこ      イ くき      ウ 葉っぱ
- Q2 玉ねぎを切る時に涙が出ない方法はどれでしょう。
- ア よく冷やしてから切る      イ よく切れない包丁で切る  
ウ 温めてから切る

クイズの答え 01 ウ 02 ア