

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9月18日

みやづ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！

スタミナアップ！にんにくパワー！

にんにくは今から1500年以上前に日本に伝わりました。体を強く健康にしてくれる働きを持っていて、昔は薬として利用されていました。現在は香辛料として、さまざまな料理に欠かせない食材です。

ちなみにこの独特の香りは「アリシン」という栄養に由来した香りです。疲労回復の働きがあり、油で炒めるとさらにその効果がアップします。今日は香味ソースに入っています。夏の暑さで疲れた体を元気にしてくれるソースですよ。

にんにく



にんにくの芽

にんにくが花をつけるために伸ばすにんにくの花茎です。これも栄養があり、食べることができます。



～みやづ食の日のクイズ～

Q1 給食では煮干しのだしはどの料理に使っているでしょうか。

ア みそ汁 イ 中華スープ ウ すまし汁

Q2 にんにくは英語で何というでしょう。

ア オニオン イ ガーリック ウ キューカンバー

クイズの答え 01 ア 02 イ

にぼ煮干しのおいしさのひみつ！

宮津市の給食で使う煮干しは、橋立や養老の海の定置網でとれたイワシという魚から作られています。みなさんは煮干しがどのように作られているか知っていますか？イワシを塩ゆでした後に、天日で干したり、機械で乾かしたりして煮干しを作ります。この煮干しはそのまま食べることもできますが、汁ものや煮物のだしをとるために使用することが多いです。イワシは魚へんに「弱」という漢字をあてるくらい、弱くて傷みやすい魚なので、船でイワシをとったら、すぐに氷で冷やし、急いで加工をする工場に運びます。鮮度が良いほど、きれいでおいしいじゃこができるそうです。宮津のおいしい煮干しのだしを味わってください！

あきたしょうてん あきた
秋田商店の秋田さん



しんせん
新鮮なイワシで作った
にぼ煮干しです！



きゅうしょく じかん のうか ちょうりいん しゅざい しょく ひどうが しちょう
給食の時間には、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。