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10月19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**かぼちゃ**です！



宮津の新米！つやっ娘米！

新米とは、今年採れたお米のことをいいます。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。特別栽培米とは、農薬や化学肥料の量を半分以下に抑えて栽培されたお米のことです。環境に優しい栽培方法です。

こだわっておられることは、化学肥料の代わりに、油かすを使うことです。農薬を使わないと、農家さんの手間がかかります。秋の実りと農家さんのご苦労に感謝していただきましょう。

油かすは、なたね油を作るときに出るもので、環境に優しいです。



岡本さん

宮津の甘～いかぼちゃ！

もう１つの食の日の食材は「かぼちゃ」です。かぼちゃは夏に収穫される野菜ですが、保存ができる栄養価の高い食材の１つです。保存している間に糖分が増えて秋ごろのほうが甘くなります。

かぼちゃには、カロテン、風邪を予防するビタミンC、おなかの調子を整え便秘も予防する食物繊維、体内の余分なナトリウムを体の外に出すカリウムなどが豊富です。

今日は、ベーコン、たまねぎ、ほうれん草などの食材と一緒にキッシュの中に入れました。秋の味覚を味わってくださいね。



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　かぼちゃの生産量が一番多い国はどこでしょう。
ア．インド　イ．アメリカ　ウ．フランス



クイズの答え　Q１　イ　Q２　ア