

みやづ食の日

宮津市学校給食委員会 献立作成部会 令和3年5月19日



「みやづ食の日」って??

毎月19日は「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考えます。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。

今日のみやづ食の日は、宮津で旬の食材

実えんどうと卵を使った料理です。

甘みがあっておいしい旬の「実えんどう」

さやの色がみずみずしい緑色がおいしい印です。



手でさやを開いて、中の実(豆)を取り出します。

実えんどうは、えんどうが未熟なときに「さや」をむいて、やわらかい豆を取り出したもので、グリーンピースとも言います。実えんどう(グリーンピース)は、冷凍や缶詰があるので、1年中見かけますが、生のものが出回るのは、この春から初夏にかけての時期だけです。生のものは、香りがよく、ほのかに甘みがあるのが特徴です。この旬の時期ならではのものなのです。

新鮮が一番！宮津の卵

今日の給食では、宮津の大原養鶏場の卵を使っています。黄身の色が濃いのが特徴で、新鮮でとてもおいしいです。近くに養鶏場があるのは、ありがたいことですね。宮津のおいしい卵を召し上がれ！！

★卵に多い栄養★

- ・たんぱく質 … 体の血や筋肉などを作ります。
- ・ビタミンA … 皮膚や粘膜を強くして、暑い日ざしや風邪から体を守ります。
- ・ビタミンD … カルシウムの吸収を増やし、強い骨作りを助けます。
- ・鉄 … 血液中のヘモグロビンとなり、体中に酸素を送ります。



おおはらようけいじょう おおはら 大原養鶏場の大原さん

自慢の卵の味をしっかりと味わってくださいね。

★クイズ★

Q1 実えんどうはどの部分を食べるでしょう？
ア. さや イ. 実(豆) ウ. さやと実(豆)

Q2 卵に多い栄養は？
ア. ビタミンA イ. ビタミンC ウ. 食物繊維



20:02 10:10 10:10