

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6月18日

19日前後の「食の日」には、その月に宮津で取れる旬の食材を紹介しします。

6月のみやづ食の日の食材は、

モロッコ豆 と **新じゃがいも** です。

食感が格別！モロッコ豆

モロッコ豆はさやいんげんの仲間、大きさは、長さ15cm、幅2cm程度あります。肉厚の平べったいさやで、シャキシャキとした食感です。さやの色は緑色で、加熱するとより鮮やかな緑色になります。いつまでもスジが入らず、やわらかくて味が落ちません。モロッコ豆の食感を楽しみながら、味わって食べましょう！



これがモロッコ豆！
平べったい形をしています。



普通のさやいんげんは丸くて細長いです。

かわた皮ごと食べられる新じゃが！

新じゃがいもは小粒で皮が薄く、皮ごと食べられます。また、水分が多くねっとりした食感が特徴です。香りがよいといった特徴もあります。普通のじゃがいもはそのほとんどが北海道産ですが、春から夏にかけて育てられ、秋から冬にかけて収穫されます。それに対し、新じゃがは日本でも比較的温暖な地方である九州を中心に冬から育てられ、春から夏にかけて収穫されます。じゃがいもは春と秋と旬が2回あります。



じゃがいもは炭水化物のイメージが強いと思いますが、ビタミンやミネラルなどの栄養も含まれます。

～みやづ食の日のクイズ～

- モロッコ豆の長さは何cmでしょうか？
ア 5cm イ 10cm ウ 15cm
- 新じゃがいもはいつ収穫されるでしょうか？
ア 春から夏 イ 夏から秋 ウ 秋から冬

クイズの答え 01.ウ 02.ア

6月22日（火）は防災給食です！
救給カレー（学校給食用非常食）を提供します。

