

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9月17日



えいよう すごい！ トマトの栄養！

「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。

今月のみやづ食の日は、**沖ギス**と**トマト**を使った料理です。

たんご あき つ さかな おき 丹後に秋を告げる魚！沖ギス

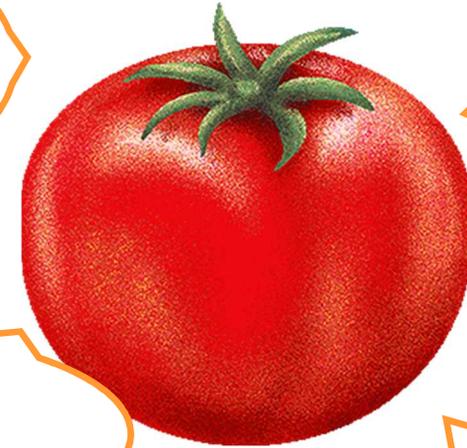
私たちが普段食べている「キス」は、実は「キス」ではなく、「**沖ギス（ニギス）**」という魚です。キスと沖ギス（ニギス）は分類上、完全な「**他人**」です。丹後では、秋を告げる魚として地元の人たちに愛されています。



魚に年齢があるの!?

ニギスの頭をかじると、ガリツという音がしますが、これは、麦つぶの形をした「**耳石**」をかんでしまったためです。頭を取ってみると、箸でつまめる大きさの白い耳石が二つ、頭の骨の左右から出てきます。この骨を透かして見ると輪が刻まれており、この輪を数えることにより、およその年齢がわかります。ニギスの寿命はおよそ5年で、食卓にあがる魚はおそらく3~4歳ぐらいです。

トマトには、**リコピン**という栄養素が多く含まれています。赤い理由です。



便秘の予防
食物繊維

疲れをとる
クエン酸

うま味成分
グルタミン酸が含まれています。

ひふをきれいにする
かぜを予防する
ビタミンA、ビタミンC

1年中トマトは食べられますが、7月から9月の旬の時期、夏の太陽を浴びたトマトは栄養・おいしさがたっぷりです！

★クイズ★

Q1 沖ギスの年齢はどこをみればわかるでしょうか？

- ア. 耳石
- イ. 頭の骨
- ウ. しっぽの骨

Q2 「トマトが赤くなると〇〇が青くなる」ということわざがあります。何が青くなるのでしょうか？

- ア. 信号
- イ. 医者
- ウ. 先生