

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10月19日



10月のみやづ食の日の食材は、**新米** と **ねぎ** です。

みやづ 宮津のお米！ ～つやっ娘米～

今日の給食のお米は、宮津産コシヒカリの「つやっ娘

米」という名前のお米です。農薬を半分に減らして、化学肥料の代わ

りに、**油かす**を使って栽培された米です。また、学生とメディアと

協力をして作られたお米でもあり、天橋立の歴史から、「恋実る

米」としても言われています。綺麗な水で育った「つやっ娘米」は粘

りが強いのが特徴です。丹精込めて作られたお米を味わっていただき

ましょう。



油かすは、自然からできた、なたね油を作るときに出たものなので、環境にもよいです。ぜひ、お米のおいしさを味わって食べてくださいね♪

かお 香りがよい！ みやづ 宮津のねぎ！

においが苦手な人もいますが、ねぎのにおいの成分には殺菌や血行をよくする効果があります。豚肉に多く含まれているビタミンB1 と一緒

に食べると、疲労回復にも役立ちます。加熱すると甘くなって食べやす

いのでおすすめです。今日は、香味ソースにたっぷりのねぎを使い、香

りが楽しめるようにしました。



ねぎの花



★食育クイズ★

Q1 宮津で作られた「コシヒカリ」の名前はなんですか？

- ア ひとめぼれ
- イ 銀河のしずく
- ウ つやっ娘米

Q2 ねぎは、どのビタミンと食べると疲労回復の効果があるでしょうか？

- ア ビタミンA
- イ ビタミンB1
- ウ ビタミンB2

