

みやづ食の日

宮津市学校給食委員会 献立作成部会 令和4年9月16日



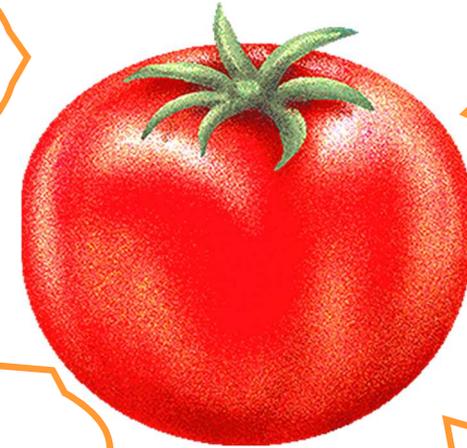
えいよう すごい！ トマトの栄養！

「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、サゴシとトマトを使った料理です。

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。

ひんをきれいにする
かぜを予防する
カロテン、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！

かいようこうこうせい 海洋高校生がさばいたサゴシ

栗田漁業生産組合さんと海洋高等学校の協力の元、地元のサゴシを使った給食を提供します。10年以上続いている取組で、年に3回行っています。今年2回目となる魚はサゴシです。海洋高校生がさばいた新鮮なサゴシで調理員さんがおいしい給食を作ります。感謝をして味わって食べましょう。

サゴシはヤナギ、サゴシ、サワラの順に名前が変わる出世魚です。丹後では、ヤナギは40～50cm、サゴシは50～60cm、60cm以上をサワラと呼びます。新鮮なサゴシをしっかりと味わってください。



動画でも、海洋高校生さんからメッセージを紹介しました

★クイズ★

Q1 サゴシの大きさは何cmでしょうか？

ア 40～50cm イ 50～60cm ウ 60cm以上

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