

みやづ食の日

宮津市学校給食委員会 献立作成部会 令和5年9月15日

みやづの食材をふん
だんに使った給食を
通して、みやづのよさ
を感じてください！

えんぎ しゅっせうお 縁起のいい出世魚！サゴシ

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。

サゴシは細長い体をしていて、鋭く尖った歯をしています。体の色は、背中側が青みがかった灰色をし、お腹側は銀白色をしており、黒っぽい丸い斑点があるのが特徴です。今日は新鮮なサゴシを使って調理員さんが美味しく作ってくれる「サゴシのアクアパッツァ」です。

アクアパッツァとは？

魚とトマトやにんにく、オリーブオイルなどを使った蒸し料理



サゴシには、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、血液をサラサラにするDHAなどが豊富です。

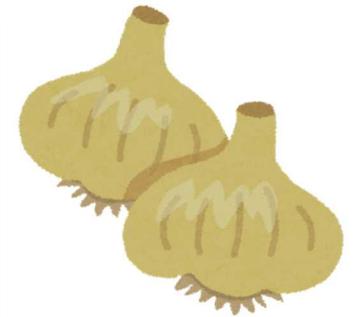
まんてん みやづ スタミナ満点！宮津のにんにく

にんにくはそのまま食べることはあまりないので、なじみがないかもしれませんが、実は給食では臭みをとるために肉や魚の下味に使ったり、香りを出すために炒め物や煮物、スープ、ソースに使ったりと様々なメニューに登場しています。

今日は「サゴシのアクアパッツァ」ににんにくを使っています！美味しくいただきますしょう♪

にんにくの効能

- アリシンが含まれ、血の流れを良くし、体を温め、かぜをひきにくくする
- ビタミンB1と一緒に摂ると、疲労回復効果がある



～みやづ食の日のクイズ～

Q1 サゴシの大きさはどのくらいでしょうか？

ア 40～50cm イ 50～60cm ウ 60cm以上

Q2 にんにくにはどんな成分があるでしょうか？

ア アリシン イ ビオチン ウ マンガン

みやづ食の日動画を作成し、給食の時間に視聴しています。

クイズの答え 01 イ 02 ア