

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10月19日

みやづ しょくざい
宮津の食材をふんだんに
つか ぎゅうしょく とお
使った給食を通して、みやづ
かな
のよさを感じてください！

みやづ おおはらようけいじょう しんせん たまご 宮津！大原養鶏場さんの新鮮な卵

おおはらようけいじょう ながねんみやづ あい いま さんだいめ おお
大原養鶏場さんは長年宮津で愛されており、今は三代目になります。大がかりな
そうち い じぶん て あつ め たし
装置を入れるのではなく、1つひとつ自分たちの手で集め、目で確かめながらパック
づ
詰めしています。

たまご さん りょうしつ しつ ひ ふ ねんまく
卵には、アミノ酸のバランスのとれた良質なたんぱく質、皮膚やのどなどの粘膜
をつよ エー きゅうしゅう あ ディー ひんけつ よほう
を強くするビタミンA、カルシウムの吸収を上げるビタミンD、貧血を予防する
てつぶん ほうふ
鉄分などが豊富です。

きょう みやづ つか
今日は、宮津のかぼちゃと宮津のベーコンなどを使ったキッシュにしました。キッ
シュはフランスの郷土料理で、タルト生地きじ たまご くざい なが い や つくに卵と具材を流し入れ、焼いて作ります。
きゅうしょく こんかい つく みやづ おい たまご あじ
給食では今回は、タルト生地なしで作っています。宮津の美味しい卵を味わって
ください。

おおはらようけいじょう おおはら
大原養鶏場の 大原さん



しょく ひ どうが さくせい きゅうしょく じかん しちょう
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。

みやづ あま 宮津の甘～いかぼちゃ！

もう1つの食の日の食材は「かぼちゃ」です。かぼちゃは夏に収穫される野菜
ほそん えいようか たか しょくざい
ですが、保存ができる栄養価の高い食材の1つです。また、かぼちゃはカロテン
ほうふ からだ なか エー へんか ほか か ぜ よほう
が豊富です。カロテンは体の中でビタミンAに変化します。他にも風邪を予防する
ビタミンC、おなかの調子を ちようし ととの べんび よほう しょくもつせんい たいない よぶん
整え便秘も予防する食物繊維、体内の余分なナト
リウムを体の外に出すカリウムなどが豊富です。

かぼちゃの栄養

カロテン

しょくもつせんい
食物繊維

ビタミンC

カリウム



～みやづ食の日のクイズ～

Q1 たまご おお ぶん えいようそ なん
卵に多く含まれる栄養素は何でしょう？

ア しょくもつせんい イ ビタミンA ウ ビタミンC
食物繊維

Q2 おお ぶん えいようそ なん
かぼちゃに多く含まれる栄養素は何でしょう？

ア しょくもつせんい イ ビタミンA ウ ビタミンC
食物繊維

クイズの答えは 01 イ 02 ウ