

# 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11月17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  
のよさを感じてください！

## あいのむらのうえん みんなに愛される！野村農園のみかん

のむらのうえん みやづ ゆらちいき やく ねん つく  
野村農園さんは宮津の由良地域で約20年、みかんを作ってこられました。みかんの  
とうど は13～15度あり、甘みとほどよい酸味があるみかんです。みかんは11月  
がつころまで栽培され、ゆらわせ みやかわせ あおしま きよみ  
～3月頃まで栽培され、由良早生、宮川早生、青島みかんやデコポン、清見オレンジ  
さまざま しゅるい つく  
など、様々な種類のみかんを作っておられます。

おいしいみかんを作るために、夏の暑い時期に「間引き」をしたり、草刈りや肥料  
を やったり、毎年みかんがなるように木の剪定を行ったりすることが大変だと教え  
ていただきました。

きょう のむらのうえん きゅうしょく いま じき かわ なか  
今日は野村農園さんのみかんを給食に出します。今の時期のみかんは皮も中の  
こぶくろ うす  
小袋も薄いみかんです。美味しくいただきます♪

のむらのうえん のむら  
野村農園 野村さん



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。

## うみ まちみやづ しんせん 海の町宮津！新鮮なちりめんじゃこ！

ちりめんじゃこはイワシのちぎよです。かま でゆでた後に干して乾燥させて作られます。  
うみ ちか みやづし しんせん と  
海が近い宮津市では、新鮮なものが獲れます。ちりめんじゃこは栄養価も高く、たん  
ぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富に含まれています。今日の給食では小松菜  
こまつな  
と一緒に「小松菜とちりめんじゃこのご飯」にしました。味わっていただきましょう。

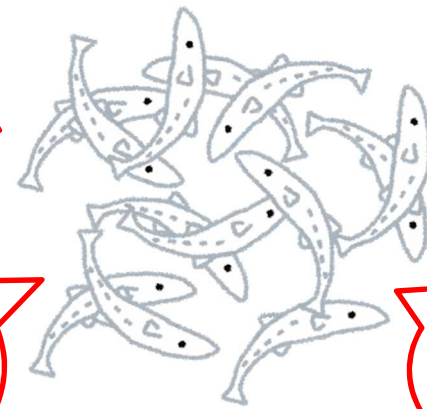
からだをつくる  
体を作る

たんぱく質  
たんぱく質

ほねをつくる  
骨を作る  
カルシウム

カルシウムの  
吸収を助ける  
ビタミンD

ちをサラサラにする  
血をサラサラにする  
DHA



### ～みやづ食の日のクイズ～

Q1 みかんの糖度はどのくらいあるでしょうか？

ア 9度以下      イ 10～12度      ウ 13～15度

Q2 ちりめんじゃこはなんの稚魚でしょうか？

ア イワシ      イ サワラ      ウ サケ

クイズの答えは 01 4 20 7