

# 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 12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 身がしまった高級魚！宮津のホンモロコ！

みなさんはホンモロコという魚を知っていますか？ホンモロコとは約5cm程の魚で、大きいものは10cmを超えるものもあります。魚の中では小さいですが、身が引き締まっていて、うま味がぎゅっと詰まった魚です。高級料亭でも扱われています。「ホンモロコ」は、近隣では、滋賀県の琵琶湖周辺でとれる淡水魚です。宮津では旧上宮津小学校のプールと休耕田を使って、海洋高校が提供した卵を上宮津の地域の方が養殖しています。旨味のつまった身と程よい苦みをぜひ味わってください。



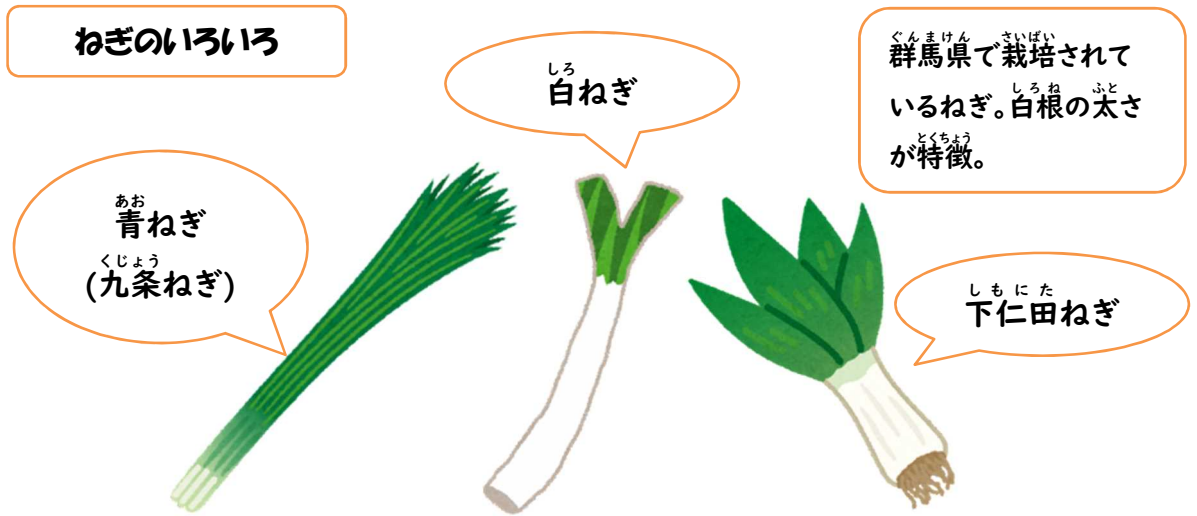
きょう ぎゅうしょく  
今日の給食では、ホ  
ンモロコの素材の味  
たの てる  
を楽しめるように、天  
ぷらにしました♪

## じき しゅん みやづ この時期が旬！宮津のねぎ

もう1つの食の日の食材は「ねぎ」です。今回のねぎは「葉ねぎ」「青ねぎ」と呼ばれる、緑色の部分が多く、葉先まで食べられるねぎです。西日本で多く栽培されていて、京都の「九条ねぎ」が有名です。

1年を通して買うことができるねぎですが、旬は冬で、12月～2月の寒い時期です。今日の給食では体の温まる「大根のそぼろ煮」にねぎが入っています。

### ねぎのいろいろ



群馬県で栽培されているねぎ。白根の太さが特徴。

あお 青ねぎ  
くじょう (九条ねぎ)

しもにた 下仁田ねぎ

### ～みやづ食の日のクイズ～

- Q1 ホンモロコはどのくらいの大きさでしょうか？
- ア 2cm以下      イ 5～10cm      ウ 10cm以上
- Q2 ねぎの旬はいつでしょうか？
- ア 12月～2月      イ 4月～6月      ウ 8月～10月

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