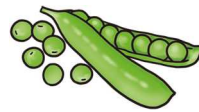


みやづ食の日

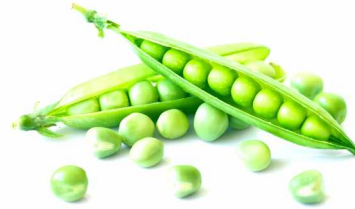
宮津市学校給食委員会 献立作成部会 令和6年5月17日

宮津の食材をふんだんに使った給食を通して、宮津のよさを感じてください！

いま しゅん みやづ み 今が旬！宮津の実えんどう

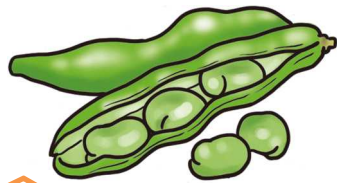


「実えんどう」は別名「グリーンピース」といいます。旬の時期は4月～5月で、今が美味しい時期です。冷凍して「実えんどう」を食べられるのは今だけです。旬の「実えんどう」は柔らかく、甘みがあるのが特徴です。今日の給食では実えんどうをたくさん使った「実えんどうごはん」にしました。柔らかさ、甘さを味わって食べましょう！



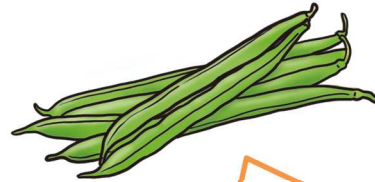
ほか に やさい ～他にも似ている野菜があります～

そら豆



食べ頃の若い豆を食べる。さやが空に向かって伸びることから「そら豆」の名前がついた。

さやいんげん



「三度豆」ともよばれ、夏にかけてたくさん収穫できる。カロテン、ビタミンB群が多く含まれる。

みやづ しん みずみずしい宮津の新しょうが！

しょうがの辛味と香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用や殺菌作用、消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果があります。さて、しょうがには「新しょうが」、「ひねしょうが」がありますが、皆さんはその違いがわかりますか？

新しょうが



しょうがの根の部分が育ったばかりの頃に収穫。やわらかく水分を豊富に含み辛味や風味がマイルド。

ひねしょうが



茶色くて一般的なしょうが。収穫後のしょうがを一定期間貯蔵した後に出荷。繊維が多く辛味や風味も強い。

今回も宮津のながた農園さんにお世話になりました。今日の給食では、「肉団子のコーン蒸し」に使っています。



～みやづ食の日のクイズ～

- Q1 実えんどうの別名は何でしょうか？
 ア さやいんげん イ グリンピース ウ そら豆
 Q2 新しょうがの特徴はどちらでしょうか？
 ア 辛味や風味がマイルド イ 辛味や風味が強い

△ 20 △ 10 △ 景の△△△