

今日の給食&ちょこっとニュース

令和7年3月18日

今日のメニュー

ごはん、揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ風、はくさいの塩昆布和え、大根のみそ汁、牛乳



今日の食材紹介とクイズ(栄養教諭の先生より)

今日は「はくさいの塩昆布和え」の紹介とクイズをします。さっそくですが、クイズです。
こんぶに多く含まれる栄養は何でしょうか？

- ① ミネラル ②脂質 ③炭水化物

正解は①のミネラルでした。

こんぶには骨を強くするカルシウムや余分なナトリウムを体の外に出すカリウムが豊富に含まれています。

塩こんぶは千切りにしたこんぶを塩やしょうゆで煮て味をつけたものです。今日は野菜に塩こんぶとしょうゆで味付けをした和え物にしました。

今日も宮津の自然や農家さん、調理員さんに感謝をさせていただきます。

〈ちょこっとニュース〉宮津小学校 5 年生が米作りに取り組み、宮津の魅力をお弁当につめて、発信しました。子どもたちは街頭インタビューでイワシが人気だと把握し鰯メインのお弁当を考案、イワシの調理は子どもたちが、「おにぎりとおやつ musubi」さんに調理を依頼し 850 円で本日販売でした。事情があり写真だけ撮れたので掲載し紹介します。宮津の魅力がギュッとつまっておいしそうです。



由良みかん 給食にも出る由良みかん。宮津の果物といえどこれ！ 	イワシ 宮津ではオイルサーディンとしても食べられています。阿蘇海では金樽イワシというイワシが有名です！！ 	世屋みそ 宮津の上世屋で作られている生味噌です。私たちも3年生の時に大豆から世屋味噌を作りました！ 
プチトマト ほどよい酸味と甘みのプチトマト。宮津では様々な産物を新鮮な状態で買うことができます。 	アカモク 宮津ではアカモクの養殖が6年前から始まっています。毎年10トン以上のアカモクが獲れているそうです！！ 	白ネギ ネギが宮津の雪の中に入ると甘みが増して美味しくなります。火に入るとトロトロになって美味しいです。 
ブロッコリー お弁当の定番なので入れました。宮津市でも生産されています。 	卵 卵は「自然な甘さがある」「コクがある」など好評です。宮津の卵は1つ1つ手作業で収穫されています。 	