

# 6月17日は「まるごと京丹後食育の日」です

昨年10月に実施した「京丹後・新米サワラの日」には、京丹後市でとれた新米とサワラを給食で食べましたね。

今年度は「まるごと京丹後食育の日」と題して、学期1回京丹後市でとれる食材を使った学校給食を市内全体で実施します。新鮮で安全な地元の食材を使った栄養バランスの取れた給食を食べることで、地元でとれる食材の良さを知り、心身の健康に役立つ食習慣について学ぶことができます。今日は、地元の農家の方が心をこめて作ったおいしくて安全なお米と野菜をみなさんのために届けてくださいました。

京丹後市産の食材をふんだんに使った給食をみんなで味わいましょう。

## トビウオ

丹後の海にトビウオがやってくる季節になりました。トビウオは大きく進化した胸ビレを使って海の上をおよそ150メートルも飛びます。内臓が小さくて体重が軽いのでこのように飛ぶのだそうです。地方によっては「ツバメウオ」「トリウオ」「トンボウオ」などの呼び方があります。丹後では「アゴ」という呼び方もありますね。丹後の郷土料理では「アゴのたたき汁」が有名ですが、今日はごまを使ってトビウオを香ばしいフライに仕上げました。

### トビウオの飛び方

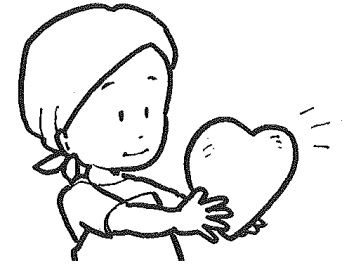


③大きくヒレをひろげ、グライダーのよう

①胸ビレをたたみ、尾ビレを使ってスピードを上げる。  
②水面に出たときにヒレを広げる。

京丹後市産の新鮮な食材を使って、

調理員さんが、さらにおいしく調理してくださいました。



### 今日のこんだて

- ・ごはん
- ・トビウオのごまフライ
- ・水菜とたくあんのかつお和え
- ・トマトと卵のスープ
- ・牛乳

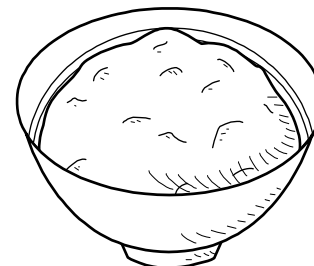
## 京丹後市産「コシヒカリ」

ふだん私たちが給食で食べているお米は、京丹後市でとれた「コシヒカリ」です。今日は学校の近くで取れた「コシヒカリ」をみんなに食べてもらいたいと、農家の方が特別に学校に届けてくださいました。丹後のきれいな空気と水によって育てられた「コシヒカリ」は日本有数のおいしいお米として有名です。もちもちして、つや・香りがよく、冷めてもおいしいお米です。地元の食材を使った料理と一緒に、味わって食べてください。

### <生産者紹介>

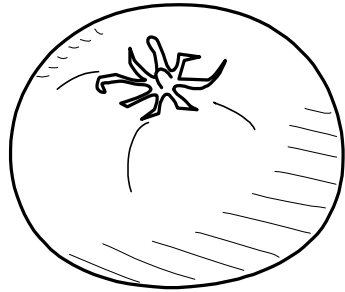
松川 彰さん  
京丹後市峰山町荒山719

私が作りました。



## トマト

太陽をつめこんだようなトマトは、「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど栄養たっぷりです。生で食べることが多いトマトですが、今日のようにスープに入れてもおいしいですよ。



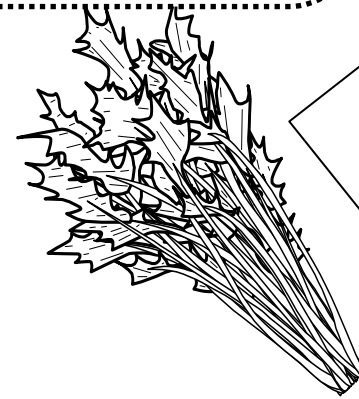
<生産者紹介>  
**岡崎孝夫さん**  
京丹後市丹後町  
徳光705

わたし つく  
**私が作りました。**



## みすな 水菜

別名「京菜」とも言われる京都の伝統野菜で、葉にギザギザの切れこみがあるのが特徴です。給食では和え物やサラダに使いますが、生で食べてもおいしいですよ。水菜を使った「ハリハリ鍋」も有名です。



<生産者紹介>  
**安田和幸さん**  
京丹後市峰山町  
五箇 1137

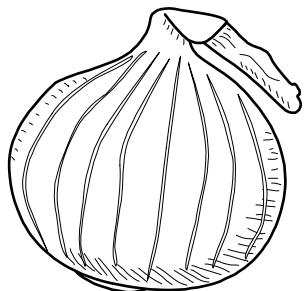
わたし つく  
**私が作りました。**



## たま 玉ねぎ

1年中食べられる玉ねぎですが、丹後で取れるのは今の時季で、この時季のものは「新玉ねぎ」と呼ばれ、水分が多くて柔らかいです。

トマトと卵のスープに使っています。



<生産者紹介>  
**安井利幸さん**  
京丹後市網野町  
新庄693

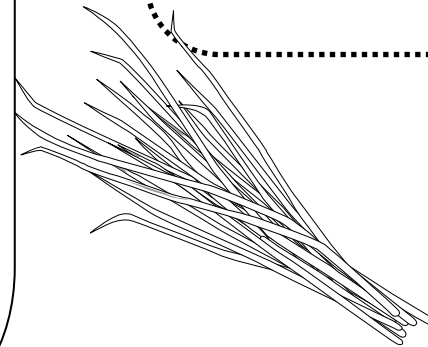
わたし つく  
**私が作りました。**



## くじょう 九条ねぎ

関西でよく食べられる九条ねぎは、京都の伝統野菜で京都の地名が付けられています。葉が柔らかく火を通すと甘みがでて、いろいろな料理に合います。

トマトと卵のスープに使っています。



<生産者紹介>  
**(有)セラムファーム**  
**道家徹司さん**  
京丹後市丹後町岩木

わたし つく  
**私が作りました。**

