



今日の給食



9月3日(木)



ゴーヤのはなし

ゴーヤはビタミンCが豊富で、加熱してもビタミンCが壊れにくいのが特徴です。夏の暑さに負けない体づくりを助ける野菜です。独特の苦み成分には食欲を助ける働きがあるといわれています。

ゴーヤは沖縄の代表的な夏野菜で、正式な和名は「ツルレイシ」です。表面のイボイボは水分を保ち、暑い環境で育つための工夫です。

苦みが苦手な人も、薄切りにしたり、塩もみしたり、油で炒めたりすると食べやすくなります。給食では、食べやすく調理しているので、苦手な人もおいしく食べられますよ。



今日のこんだて

- ジューシーゴーヤチャンプル ● 牛乳
- モズク入りかきたまスープ
- かしわごはん

あんかけになっているので
ゴーヤの苦みがぜんぜん感じなくて
美味しく食べられたよ！

