

がつ いつか げつ
9月 5日(月)のこんだて

ゴーヤごはん さわら て や
鯖の照り焼き かぼちゃの甘煮

みる
みそ汁 ぎゅうにゅう

ひとくち
一口メモ

きょうの給食は、ゴーヤごはんです。ゴーヤは小さいほにおおわれていて少し
にが 苦みがある夏が旬の野菜です。ゴーヤというのは、沖縄県で使われている呼び名で、
「にがうり(苦瓜)」ともよばれます。ビタミンCがいっぱい含まれていて血圧や血糖値
を下げる作用もあります。また、食欲増進作用もあり夏ばて予防によい野菜です。
きょうは、ゴーヤごはんですが、ゴーヤと豆腐を炒めた沖縄の郷土料理ゴーヤチャン
プルが有名です。

(クラス配布用 一口メモから)

