

7月 1日（月）のこんだて

ゴーヤごはん 鶏肉の梅と大葉焼き かぼちゃの甘煮

赤だし りゅうにゅう

一口メモ

きょうの給食は、ゴーヤごはんです。ゴーヤは小さいいぼにおおわれていて少し苦みがある夏の旬の野菜です。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）

