

7月4日 (水)

にがうり

きょうのこんだて

ゴーヤチャンプルー
すましじる
あつあげのみそだれかけ
ごはん
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) サラダあぶら、さとう ごはん
あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、かつおぶし、けいにく だしこんぶ、けずりぶし あつあげ、あかみそ、ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) キャベツ、たけのこ、にんじん だいこんば、にがうり もやし

にがうりの苦味成分には、食欲を増す働きがあります。

「ゴーヤ」ともよばれています。



にがうりには、ビタミンCがたくさん含まれています。にがうりのビタミンCは、熱を加えても、こわれにくいです。

クイズ3 ビタミンCの多い野菜は、つぎのうちどれでしょうか。
① キャベツ ② たけのこ ③ にんじん

一口メモ

○今日の主菜は「ゴーヤチャンプルー」です。

ゴーヤは、にがうりのことです。日本では、おきなわ県や九州南部などで栽培されています。

ゴーヤには、ビタミンC、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどがたくさん含まれています。夏バテ予防に役立つ野菜です。

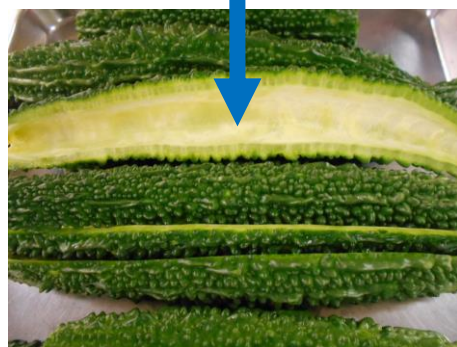
ゴーヤの独特のにがみ成分は、胃液の分泌をうながして、食をよくを増進させるはたらきのほかにも、肝臓の機能を高め、血糖値の降下にも効果があるとされています。

○料理に使うときには、塩で下味をつけたり、さっと塩ゆでするとにがみが少なくなります。

○給食ではゴーヤチャンプルーを食べる前に、かつおぶしをかけることで、風味とうまみをプラスしています。

○ゴーヤは、完熟するまで収穫せずにおくと黄色くなって、種は赤くなります。種のまわりは、ゼリー状におおわれてゼリーを食べるととってもあまいです。

ゴーヤは、たねとまわりのわたをとることでのにがみが少なくなります。



この部分をとります。



ゴーヤのたね



キャベツ	長野県	たけのこ(缶)	愛媛県	だいこん葉(乾)	熊本県
にがうり	長崎県	にんじん	徳島県	もやし(細)	ミヤンマー(工場:岐阜)

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ①