

## 7月4日(水)

## 【ニガラリ】



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。

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) ひたにく、かつおぶし、けいにくだしこんぶ、けすりぶし 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

クイズ3 ビタミンCの夢い野菜は、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。

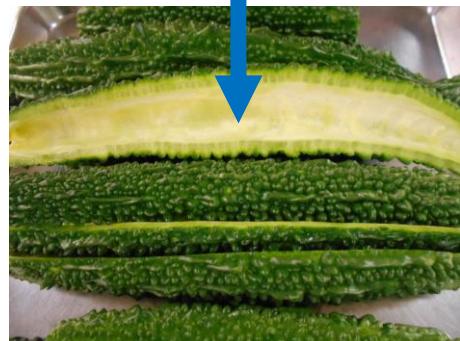
ゴーヤには、ビタミンC、カリウム、カルシウム、  
マグネシウムなどがたくさんふくまれています。  
夏バテ予防に役立つ野菜です。

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  
いわれています。

○料理に使うときには、塩で下味をつけたり、

さっと塩ゆでするにがみが少なくなり  
ます。

この部分をとります。



○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いておくと黄色く  
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)	ミヤマ(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