

7月2日 (木)

## にがうり

にがうりの苦み成分  
には、食欲を増す働き  
があります。

「ゴーヤ」とも  
呼ばれています。



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、加熱してもこわれにくいのが特徴です。

きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
ゴーヤチャンプルー  
すましじる  
あつあげのしょうがじょうゆかけ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、けいにく、 ぶたにく、かつおぶし だしこんぶ、けすりぶし あつあげ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、にんじん、もやし にがうり、キャベツ あおねぎ、しょうが

クイズ2 ゴーヤチャンプルーは、どこの料理でしょうか。

① みやざき県 ② おきなわ県 ③ ながさき県

## 一口メモ

今日の主菜は「ゴーヤチャンプルー」です。

ゴーヤチャンプルーは、おきなわ県の郷土料理です。

郷土料理は、その地域でとれた食べ物を使ってむかしから食べられてきた料理です。「チャンプルー」とは、

おきなわ県の方言で「ごちゃまぜ」という意味です。

おきなわ県では、とうふといろいろな食べ物をいためた

料理です。給食では、ぶたにくともやし、にがうり(ゴーヤ)をいためて、しおとしょうゆで味つけしました。食べるときに、かつおぶしをかけましょう。

ゴーヤには、ビタミンCやミネラルがたくさん入っています。夏バテにならないようにするためにもおすすめの食べ物です。

ゴーヤには、独特のにがみがあります。

ゴーヤを半分に切って、スプーンでたねとわたをと取って使います。ゴーヤのにがみは、食欲を増やすはたらきや肝臓のはたらきも高めるはたらきがあるといわれています。



にんじん	和歌山県	たまねぎ	愛媛県	青ねぎ	徳島県
キャベツ	長野県	しょうが	高知県	にがうり	宮崎県

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②