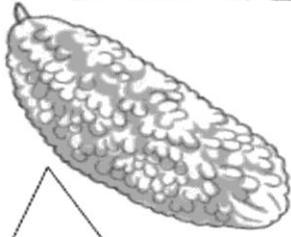


7月5日 (水) にがうり



沖縄県では「ゴーヤ」ともいいます。

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、こわれにくいですが、またにがうりの苦味成分には、食欲を出す働きがあるので、夏に食べてほしい野菜の1つです。

きょうのこんだて

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

あか	(おもにからだをつくる) けいにく、ぶたにく、かつおぶし、だしこんぶ、けずりぶし、ぎゅうにゅう、あつあげ
き	(おもにねつやちからのもとになる) サラダあぶら、さとう、ごはん
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、しょうが、だいこんば、えのきたけ

クイズ3

にがうりの種は、ゼリー状におおわれています。
ゼリー状のものは、何色をしているのでしょうか。
① 黄色 ② 赤色 ③ 緑色

一口メモ

○今日の給食は「ゴーヤチャンプルー」です。沖縄県の郷土料理です。「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味です。今日のように、ゴーヤ(ニガウリ)を使うときは「ゴーヤチャンプルー」、マーミナー(もやし)を使うときは「マーミナーチャンプルー」と使う食材の名前をつけます。マレー語やインドネシア語の「チャンプルー」が由来といわれています。

ゴーヤーは「夏野菜の王様」といわれ、ビタミンがたいへん多い野菜です。



にがうりを半分に切ったところ



給食のにがうり



種とわたの部分を取ります。
わたの部分に苦味があります。



にがうりが熟すまで、そのまま枝に置いておくと、黄色くなってきます。
種は、赤いゼリー状のものにおおわれています。

にがうり	鹿児島県	たまねぎ	佐賀府	にんじん	長崎県
キャベツ	愛知県	しょうが	高知県	だいこん葉	熊本県

ごみの分別 普通ごみ…牛乳キャップ、かつおぶしの袋 今日のごみ…牛乳フード

クイズの答え：②