

夏野菜を知ろう

シルエット夏野菜クイズ！！

③独特な苦みがあります。
この野菜に含まれるビタミンCは、熱に強い性質が特徴です。沖縄料理でよく使われる野菜の一つです。

夏野菜を使った給食

こんだてしょうかい
7月の献立紹介

- ゴーヤチャンプルー
【にがうり】

