

もぐもぐニュース

7月12日の給食

おきなわふう た

・沖縄風炊き込みご飯

・ししゃも焼き

・ゴーヤチャンプルー

・根菜のごま汁^{じる} ・牛乳



深いおたまで1杯

ししゃもじ…ごはん



トング…ししゃも



レードル…ゴーヤ



おたま、大きいおたま…ごま汁



☆ゴーヤについて

ゴーヤは、夏が旬の野菜です。にがうりとも呼ばれ、

独特^{どくとく}の苦みが特徴です。この苦み成分は、胃液^{いえき}の

分泌^{ぶんびつ}を高めて食欲^{しょくよく}を増進^{ぞうしん}してくれます。他にも、ビタ

ミンCやカリウムなども豊富で、夏バテ解消によい野

菜です。今日は、ゴーヤを沖縄の代表的な料理のひ

とつのチャンプルーに使いました。あわじって食べま

しょう。

栄養教諭：鷹取