

【献立名】 黒糖パン 牛乳 ゴーヤチャンプルー  
ゆでとうもろこし キャベツと肉だんごのスープ



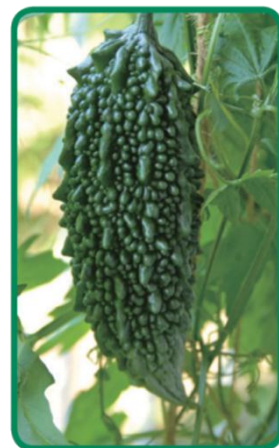
【ひとロメモ】

## 旬の野菜 ゴーヤ

(食事と文化)

今日の給食では、旬の野菜ゴーヤを使っています。ゴーヤは、別名「にがうり」とも呼ばれて、その名の通り苦味があり、表面はでこぼことした形をしています。ゴーヤには苦味がありますが、塩水につけたり、ゆでたり、油を使って調理すると苦味が和らぎます。今日はゴーヤチャンプルーにしています。チャンプルーとは、沖縄の言葉で「ごちゃ混ぜ」という意味で、豚肉や野菜、豆腐、卵を炒めた料理になり、沖縄県の郷土料理です。

ゴーヤには、ビタミンCが特に多く含まれており、苦味は食欲を増進させる働きがあるといわれています。夏が旬の野菜ゴーヤを味わって食べましょう。



【献立名】

バターロール 牛乳 冷やし中華 小いわしのフライ



【ひとロメモ】

## 食育の日について知ろう

(健康によい食事のとり方)

みなさんが大人になっても健康でいきいきとした生活が送れるように香川県では、毎月 19 日を「かがわ食育の日」と決めています。そして望ましい食習慣をみにつけるために「かがわまんでかん 食生活指針」というものが出されました。そのキャッチフレーズは「おいしいね かがわ」です。

お・・・おいしく！楽しく！健康的に！ い・・・「いただきます」「ごちそうさま」と感謝して

し・・・しっかり食べよう朝ごはん いつも添えよう「野菜」のおかず

い・・・いいこと いっぱい さぬきうどん ね・・・願いは 元気な さぬきっ子

か・・・家庭の味・ふるさとの味 伝えたいね！さぬきの食文化

が・・・学校・地域・家庭 話と輪で広がる食育活動

わ・・・私たちで実現しよう 食から始まる健康長寿

平成 30 年 6 月 19 日 (火) 飯山学校給食センター

【献立名】黒糖パン 牛乳 ゴーヤチャンプルー  
キャベツと肉団子のスープ 焼きプリンタルト

《今日の丸亀産の食材》  
にんじん、葉ねぎ、玉ねぎ  
チンゲン菜、キャベツ



【ひとロメモ】(健康によい食事のとり方)

## ゴーヤ

ゴーヤとは沖縄の方言で、「にがうり」のことを指しています。ゴツゴツとした見た目と、苦みが特徴的なので、苦手な人も多い野菜ですね。ゴーヤの苦味の正体は、「モモルデシン」という成分が含まれているためですが、この成分が実はとても良い働きをしてくれます。例えば、胃腸の状態を整えて、食が進むようにしたり、頭痛を和らげたり、夏バテを改善する効果があるようです。また、私たちの体にとってとても大切な栄養素である鉄分、ビタミンC、カルシウムなどのミネラルを豊富に含んでいます。

「良薬口に苦し」ということわざがありますが、ゴーヤはまさにこの言葉どおりです。残さず食べて、ゴーヤのパワーをしっかりといただきましょう！