

令和2年 6月23日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 黒糖パン 牛乳 ゴーヤチャンプルー ミニトマト
キャベツと肉団子のスープ 小魚アーモンド(小・中)



【ひとロメモ】

旬の野菜 ゴーヤを味わおう

(食事と文化)

今日の給食には、旬の野菜ゴーヤを使っています。ゴーヤは、別名「にがうり」とも呼ばれています。その名の通り苦味があり、表面はでこぼこ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、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。

令和2年6月23日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 黒糖パン 牛乳 ゴーヤーのかき揚げ
キャロットサラダ 肉団子とキャベツのスープ煮



【ひとロメモ】

ゴーヤーの 栄養について知ろう

(食品を選択する能力)

今日のゴーヤーは夏が旬の野菜です。ほかの名前は、「にがうり」「つるれいし」ともいいます。ゴーヤーの栄養は、ビタミンCが非常に多く、加熱調理をしても減らないのが特徴です。ビタミンCには、病気などから体を守る力を高めてくれる働きもあります。ただ、その強力なビタミンCをふくむゴーヤーは苦いのも特徴のひとつです。

そこで、今日の給食の「ゴーヤーのかき揚げ」は、ゴーヤーを薄く切って、たまねぎなどの材料といっしょにあわせることで苦味を感じにくいように工夫しています。ゴーヤーが苦手だと思っている人も意外と食べられるかもしれませんよ。

令和2年 6月 23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
ミニトマト キャベツと肉団子のスープ
(小中：小魚アーモンド)

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ 玉ねぎ
ミニトマト チンゲン菜



【ひとロメモ】

ゴーヤについて

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「ゴーヤについて知ろう」です。

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。しっかり食べて、ゴーヤのパワーをいただきましょう！