

令和4年 7月 19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 キャベツと肉団子のスープ  
ミニトマト(小・中) ミックスナッツ(小・中)



【ひと口メモ】

## 旬の野菜、ゴーヤを味わおう

(食文化)

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、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。夏が旬のゴーヤを味わって食べましょう。

令和4年 7月 19日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 黒糖パン 牛乳 キャベツと肉団子のスープ煮  
ゴーヤチャンプルー いりことアーモンドのオリーブオイル



【ひとロメモ】

## ゴーヤ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をふくむゴーヤは苦いのも特徴のひとつです。

そこで今日の給食ではゴーヤを薄く切って塩もみして、苦味を減らすようにしました。また、豚肉やちくわ、たまねぎなどの野菜と一緒にあわせて、食べやすいようにしているので、ゴーヤが苦手な人も少しでも食べてみましょう。

令和4年 7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  
ミニトマト(小中) ミックスナッツ(小中)

《今日の丸亀産の食材》  
ゴーヤ、キャベツ、  
チンゲン菜



【ひとロメモ】

## 旬の食材：ゴーヤについて知ろう

(食文化)

今日のめあては、「旬の食材：ゴーヤについて知ろう」です。

ゴーヤは「にがうり」ともいわれ、深い緑色といぼが、特徴です。原産地は熱帯アジアで、インドや中国では古くから薬の効果があるとして大事にされてきました。日本には江戸時代に伝わってきました。独特の苦味とビタミンC抗酸化作用をもち、免疫力を高めてくれるので、病気になりにくくしてくれます。

ゴーヤに含まれるビタミンCは、量が多いうえに、熱を加えて料理しても、壊れにくいという良い点があります。沖縄県に長生きの人が多いの、夏になると毎日ゴーヤを食べているからともいわれています。

疲れた体をよみがえらせたり、今元気な人はますますパワーアップしたりするために、苦味もパワーに変えるつもりで食べましょう。