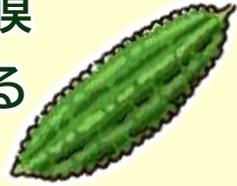


# 令和7年6月27日の給食

## ゴーヤー(にがうり)

ゴーヤー独特の苦みの成分は胃腸の粘膜を守ったり、食欲を増進させる効果があるので、夏にぴったりの野菜です。



ゴーヤーは、苦手な人も多いけど

給食では、

塩もみしてさっとゆで、食べやすくする工夫をしています

苦手で、食べにくいもの〜！



勘弁



★ 牛乳

★ 果物(すいか)

★★ ゴーヤーチャンプルー

★★ ししじゅうし

★ もずくスープ

☺ 八王子産玉ねぎ使用

なるほど...



ゴーヤーは、ビタミンC  
を多く含んでいます。



ビタミンCは加熱すると分解され  
やすいですが、ゴーヤーに含まれる  
ビタミンCは熱に強く、調理しても  
壊れにくいいため、栄養をしっかり  
摂ることができます。

## チャンプルーとは…



「チャンプルー」は沖縄県の料理で、  
「豆腐と野菜の炒め物」です。

きょうは、ゴーヤーを使ったので  
「ゴーヤーチャンプルー」です。



# ゴーヤーチャンプルーを美味しく作る工夫♪

その1 ゴーヤーを塩もみし、さっとゆでる！

その2 特製だししょうゆを加える！

その3 さっと、手早く炒める！



美味っしょの  
せひ食へんわん  
んたかー...

