

令和8年6月30日 火曜日

ゴーヤー

★☆☆ゴーヤーチャンプルー

★☆☆果物(すいか)

★☆☆牛乳

★☆☆ししじゅうし

★☆☆もずくスープ  
☺八王子産玉ねぎ使用



## ゴーヤー(にがうり)

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。

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。

