

令和7年6月12日 木曜日

ゴーヤー

★果物(すいか)

★☆☆ゴーヤーチャンプルー

★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、栄養をしっかりと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。

