

令和7年6月27日 金曜日 旬:ゴーヤー



★★ゴーヤーチャンプルー

★牛乳

★果物(すいか)

★★ししじゅうし

★もずくスープ  
☺八王子産玉ねぎ使用

## 旬 ゴーヤー



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、調理してもしっかりと吸収することができます。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。

