



8月 5日 (金)

～今日の献立～

- 鮭の塩焼き
- ゴーヤ入りチャンプルー
- オクラのみそ汁



☆給食の先生からのお話☆

今日はゴーヤのお話をします。ゴーヤとは、沖縄地方の方言でにがうりのことです。6月～9月に多くとれます。表面がゴツゴツしていてイボのようになっていますが、これは暑いところでも育つように水をためる為です。ゴーヤの栄養はビタミンCを多く含んでいます。ゴーヤ1本でレモン3個分くらいビタミンCの量を含みます。ビタミンCは加熱すると栄養分が壊れやすくなりますが、ゴーヤのビタミンCは壊れにくいので、炒め物などによく使われています。ゴーヤを食べると苦味を感じますが、この苦味がお腹を刺激してくれて、活発になり、夏の疲れを防いでくれます。

ゴーヤの仲間には、きゅうり・かぼちゃ・メロン・すいか・とうがん・ズッキーニなどがありますよ。



☆子どものつぶやき (反応) ☆



ゴーヤの話聞いた後すぐにゴーヤを見つけて食べると、
「おいしい」「最初はおいしいけど、だんだん苦くなってきた」「にがい…」
「にがい…コーヒーの味がする」「ご飯と一緒に食べると苦くないよ」など
ゴーヤの苦味を口にしながらも完食していた子どもたちでした☆

