



給食だより

8月 20日 (火)

～今日の献立～

- 魚の塩焼き
- ゴーヤ入りチャンプルー
- トマト
- 煮豆



☆給食の先生からのお話☆

今日はゴーヤについてです。ゴーヤは別名「にがうり」といい、苦みのある野菜です。その苦味は胃や腸を守ってくれたり、食欲アップや気分をシャキッとさせるなど夏バテにとっても良い働きをします。ゴーヤの旬は6～8月で沖縄県でよく作られています。ゴーヤは夏野菜の王様とも呼ばれ、特にビタミンCがトマトやキュウリの5倍多く含まれています。ゴーヤは突起が小さく緑色が濃いもの、重みがしっかりしているものが新鮮と言われています。その分苦味も多いので、調理する時には塩をふって少しおいた後、さっと茹でて使うと苦味が少し和らぎます。しっかり食べて夏を乗り越えましょう！



☆子どもをつぶやき☆



特徴的な形をしているので、すぐにゴーヤを見つけた子ども達。「別に苦くないよ！」と食べていましたが、中には苦手な子はいらうようで、「苦い…」と言いながら頑張って食べていました！縦に半分に切ったゴーヤを子ども達に見せると、「おお～」と驚いたような声がたくさん上がりました。中の綿に触ると「すごい！ふわふわ～」「柔らかいよ！」と、とても面白かったようです♪お家でも色々な野菜の断面を見てみると楽しいかもしれませんね！