

給食通信

7月20日（月曜日）今日の献立は、

『高菜チャーハン ゴーヤーの揚げ煮

中華卵コーンスープ 牛乳 夏みかんゼリー』です。



今日は、夏野菜のゴーヤーを使った料理です。ゴーヤーは「苦瓜」の事で、古くから食べられていた沖縄の方言でゴーヤーと呼ばれています。ゴーヤーには、肌の調子を整えるのに欠かせないビタミン C と、身体の中の余分な塩分を追い出すカリウムが多く含まれています。また、独特の苦味が特徴ですが、この苦味は胃液の分泌を促して、食欲を増進する働きがあります。今日は、ゴーヤーにでんぷんをまぶしてから油でカラッと揚げ、カシューナッツと一緒に、甘辛いタレをからめました。独特の食感と香りを味わいながら食べましょう。