

給食紹介 令和5年 8月31日(木)

ごはん 牛乳 ふりかけ
ゴーヤチャンプル
もずく&わかめスープ
シークワサーゼリー



沖縄料理

まだまだ暑い日が続きます。今日は、熱中症対策として暑い地域の沖縄県の郷土料理『ゴーヤチャンプル』『もずく&わかめスープ』に『シークワサーゼリー』もつけました

暑い沖縄では、ゴーヤをたくさん食べて暑い夏を乗りきっています。そこで、沖縄の人たちの食事を参考に沖縄の食事をイメージして給食にしました。

給食の『ゴーヤチャンプル』は、ゴーヤ、豆腐、卵に“ツナ”を加えて調理しています。ゴーヤは塩もみした後、湯がいてから調理してあります。少し苦みが和らぐので、食べやすく仕上げました。ゴーヤはちょっぴり苦いのが特徴です。今日は、安中市内で作られたゴーヤを使った『ゴーヤチャンプル』と『もずくスープ』で、暑さに負けない体づくりをしましょう。

主食である“ごはん”をしっかり食べましょうね。
～毎日の食事で元気に過ごしましょう。～