

7月12日（火）

今日の給食にはゴーヤ入りの炒め物を出しています。

ゴーヤはまさに今が旬の夏野菜です。旬の時期が価格も安く、鮮度も良く、栄養価も高いです。

ゴーヤには、疲労回復やお肌の調子をととのえてくれるビタミンCがたくさん含まれています。また、身体のむくみをとってくれるカリウムも含まれています。

ゴーヤは苦いですが、この苦みの成分が胃腸を刺激して、食欲をわかせ、夏の疲れをとってくれるんですよ。

ゴーヤは塩でもんだり、下茹でしたり、味付けに砂糖を加えたりすることで、苦みが少なくなります。カレーに入れても苦みが分かりにくいので、食べやすいかもしれません。天ぷらにするときは、衣に牛乳を少し入れると、苦みを感じにくくなります。おうちでいろいろな料理に挑戦するのもいいですね。

これから暑い日が続くので、好き嫌いせず食べて、元気に過ごしましょう。

