

給食紹介 令和6年8月30日(金)

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



沖縄料理

まだまだ暑い日が続きます。

夏バテ防止&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』にしました。

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、沖縄県民の食事を参考に沖縄料理イメージした給食です。

給食の『ゴーヤチャンプル』は、ゴーヤ、豆腐、卵に“ツナ”を加えて調理します。ゴーヤは、よ〜く塩もみしてから調理していますので、苦みが少し和らぎ、食べやすく仕上げられています。ゴーヤは、少し苦いのが特徴ですが、苦手な人も挑戦してみてください。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。今日も愛情いっぱいの給食です。

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。～