



ごはんを  
びょうずに  
めしあがれ

『おらほの給食日本一!!』を目指して

## 五 一 中 今日の給食

平成29年7月14日(金)

7月です。給食の目標「暑さに負けない食事をしよう」です

献立

### エビピラフ・春菊のスープ・ゴーヤチャンプルー・牛乳

#### ゴーヤチャンプルー

##### 材料(1人分)

- ・ゴーヤ・・・30g
- ・豚バラ肉・・・15g
- ・しぼり豆腐・・・40g
- ・たまねぎ・・・10g
- ・パプリカ・・・10
- ・卵・・・10g
- ・ごま油・・・3g
- ・塩、こしょう・・・少々
- ・しょうゆ・・・1g
- ・かつお節...適宜

※ゴーヤは縦半分に切って、白綿と種の部分をスプーンでそき落とし塩でもんで、スライスします。

- 1 しぼり豆腐は水を良く切った豆腐で、手でほぐしておきます。
  - 2 フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒め、スライスしたゴーヤ、楕切りの玉葱、千切りのパプリカ、豆腐の順に炒め塩こしょうします。
  - 3 最後に溶き卵を流し入れ、糸鰹を振り入れよく合わせてできあがり。
- ※豆腐の入った炒めものです。

ゴーヤはすごいパワーを持っている食品、沖縄の長寿を支えている食品です。



熱量 888kcal たんぱく質 31.0g 脂質 37.5mg カルシウム 391mg 価格 403.35円

栄養士コメント

#### 夏の野菜「ゴーヤ」

地場率(カロリーベース) 80%

南国沖縄の代表的な食べ物として注目されるゴーヤ(別名にがうり)。暑い季節の活力源として知られ、今では全国で年間を通じて流通するほど人気が高まっています。苦味がありながらも、それほどまでにブレイクしたのは、長寿食としての機能性が、さまざまな研究により解明されてきたからです。

沖縄では昔から、ゴーヤの苦みには血をキレイにして、血圧を安定させる効果があると伝えられてきました。

##### ■ 血糖値を安定させる

ゴーヤは独特の苦味が特徴。その苦味は、果皮に含まれるモモルデシンとチャランチンという成分に血糖値を下げる効果のあることがわかってきました。

##### ■ コレステロールを下げる

またコレステロールや中性脂肪などの血中脂肪の低下には、食物繊維、特に水溶性の繊維をとることが効果的。ゴーヤには、水溶性繊維が豊富に含まれています。

##### ■ ガン細胞を抑制

果実や種子に含まれている「蛋白質」は、ガン細胞を攻撃するナチュラルキラー細胞を活性化させ、ガン細胞の増殖を抑えるといわれています。また、ゴーヤに含まれるモモルカロシドという物質はDNA、RNA(細胞が増えていく上で欠かせない核酸の主要物質)の合成を阻害する働きがあり、ガンの進展を防ぐ効果が期待されています。



