



ごはんを
びゅうずに
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30年7月6日(金)

今日は沖縄料理を二品。食で暑い夏を乗り切りましょう。

献立

ご飯・牛乳・さばの味噌煮・ゴーヤチャンプルー・もずくスープ

ゴーヤチャンプルー(1人分)

〈材料〉

- ・ゴーヤ 30g
- ・豚バラ肉 15g (一口大)
- ・豆腐 40g
- ・にんじん 10g (せん切り)
- ・パプリカ 10g (せん切り)
- ・卵 10g
- ・ごま油 3g
- ・砂糖 1g
- ・しょうゆ 1g
- ・塩、こしょう 少々
- ・かつお節 2g



〈作り方〉

- ①豆腐は水を良く切っておき、手でほぐす。
- ②ゴーヤは縦半分に分けて、白綿と種の部分をスプーンでそき落として塩もみし、スライスする。
- ③フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒め、②のゴーヤ、せん切りしたにんじん、パプリカ、豆腐の順に炒める。
- ④③に火が通ったら、調味する。
- ⑤溶き卵を流し入れ、かつお節を振り入れる。

ゴーヤを軒先に植え、葉の茂ったツタで緑のカーテンを作って日よけにしつつ、夏の厚い時期に収穫できるエコな野菜です。



熱量 872kcal たんぱく質 38.5g 脂質 29.8g カルシウム 330mg 食物繊維 3.9g

栄養士コメント

「ゴーヤ」

地場産物使用率(カロリーベース) **70%**

南国沖縄の代表的な野菜であるゴーヤー(別名にがうり)。暑い季節の活力源として知られ、今では全国各地で栽培され、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、ゴーヤー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。

ゴーヤーはビタミンCの含有量が76mgと非常に多く、キュウリの14mgやトマトの15mgに対して5倍以上も含まれています。ビタミンCを多く含むといわれるキウイでさえ69mgですから、ゴーヤーに含まれる量がいかに多いかが分かります。ビタミンCは加熱すると壊れやすいのですが、ゴーヤーの場合は炒めても壊れにくいそうです。

ゴーヤーには独特の苦味がありますが、あの苦味成分は「モモルデシン」という成分で、とても体に良いのです。胃腸の粘膜を保護したり食欲を増進する効果があります。また、神経に働きかけて、気持ちをシャキッとさせる効果もあると言われています。まさに暑さでだれてしまいがちな時にもってこいの野菜です。