

ご飯 のりの佃煮 ゴーヤチャンプル
とうがん 冬瓜スープ 牛乳

『ゴーヤ』、『冬瓜』、『もずく』の主要な生産地は、沖縄県です。ゴーヤチャンプルに使われている豆腐は、沖縄豆腐（島豆腐）です。

冬瓜は、夏に収穫しますが、冷暗所に保存しておけば冬までもつことから、漢字で『冬瓜』と記すようになったといわれています。カリウムを多く含んでいて、むくみの解消や高血圧に効果があります。

また、ゴーヤ同様、肌の健康維持に役立つビタミンC も含まれています。

沖縄県の食材を食べて、今日も元気に過ごしましょう！



給食前は、しっかり手を洗いましょう！

◎今月の給食目標◎
「残さず食べて、夏バテしない体づくりをしよう」