

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和5年

7月6日(木)

きょうのもりつけ

ゴーヤチャンプルー

シシジューシー

とうがんじる
冬瓜汁



きゅうにゅう
牛乳

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう おきなわけん きょうどりょうり

今日は“**沖縄県の郷土料理**”です。“ジューシー”とは

おきなわけん きょうどりょうり た こ
沖縄県の郷土料理で炊き込みごはんのことです。“シシ”は

ぶたにく つか りょうり い み とんこつ
豚肉を使った料理のことを意味しています。豚骨とけずり

ぶし こんぶ
節のだしと昆布のうまみでとてもコクのあるごはんになっ

ています。おかずの“ゴーヤチャンプルー”はおなじみの

おきなわりょうり おきなわけん ひと げんき ながい
沖縄料理ですね！沖縄県の人たちが“**元気で長生き**”なの

おんだん きこう しょくせいかつ い きょう
は温暖な気候や**食生活**にあると言われます。今日のような

ぶたにく・とうふ・いろ こ やさい・かいそう と い おきなわりょうり
豚肉・豆腐・色の濃い野菜・海藻などを取り入れた**沖縄料理**

をぜひ、**食生活**の参考にしてください。

きょう しばのうさんぶつ なかのうえん こまつな
今日の**地場農産物** 中野農園より**小松菜**です。