ゴーヤのお話（中）

みなさん、こんにちは。今日は、「ゴーヤ」のお話です。

今日の給食は、沖縄の郷土料理「ゴーヤチャンプルー」です。「ゴーヤ」は、別名「ニガウリ」ともいいます。「チャンプルー」は琉球（りゅうきゅう）語で「まぜこぜにした」という意味があり、炒め料理などに使う名前です。

ゴーヤは、もともと沖縄や九州だけで食べられていましたが、今では、日本各地のお店で売られたり、夏の強い日差しを和らげる緑のカーテンとして家庭で育てたりと、よく知られる野菜になりました。

ゴーヤには、ビタミンCが豊富で、肌の調子を整え、しみやそばかすができるのを防いでくれます。また、独特の苦味には、腸を整え、食欲を回復する働きがあります。夏バテを防ぐのによい食べ物ですね。

給食はゴーヤの苦味が少しでもやわらぐように、卵を入れて、甘辛く仕上げています。味わって食べましょう。