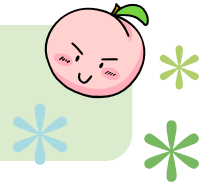


## ゴーヤのお話（中）



みなさん、こんにちは。今日は、「ゴーヤ」のお話です。

「ゴーヤ」は、別名「ニガウリ」ともいい、名前の通り、独特の苦味があります。表面にたくさんのイボがあり、中身には、白色のわたと種がつまっています。料理をするときは、このわたと種を取り除きます。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、日本各地で売られたり、夏の強い日差しをやわ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がたくさん入っていて、肌の調子を整えてくれます。また、独特の苦味は、胃の調子を整え、食欲を回復する働きがあります。さらに、水分が多く、体を冷やす効果もあります。夏バテを防ぐのによい食べ物ですね。

今日の給食は、沖縄の郷土料理「ゴーヤチャンプルー」です。「チャンプルー」は、沖縄の昔の言葉で「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。給食ではゴーヤの苦味が少しでもやわらぐように、卵を入れて、あまからい味つけにしています。味わっていただきましょう。