



今月の食材【ゴーヤ】

別名：にがうり、ツルレイシ



にがうりという名前の通り、強い苦みが特徴。一年草で旬は6～8月。沖縄の伝統的農作物として親しまれており、グリーンカーテンとして家庭で栽培されることもある。

栄養

ビタミンC：ゴーヤのビタミンCは熱に強い。疲労回復や美肌効果がある。

鉄分：脳や体に酸素を供給し、体全体の機能を高める。

鉄分はビタミンCと一緒に摂ることで吸収率が上がるため、

ビタミンCが豊富なゴーヤを食べれば、効率よく鉄分が吸収される。

モルデシン：ゴーヤの苦み成分。食欲増進効果があり、夏バテ予防に最適。

血糖値や血圧を下げる効果もある。

苦みが苦手な方におすすめ！

ゴーヤの調理ポイント

ぜひ試してみてください♪

苦みの弱いゴーヤの見分け方

- ・表面のイボが大きく、色が薄いものを選ぶ。
(イボが密で小さく、色の濃いものは苦い。)

下ごしらえ

- ①種とわたをスプーンで取り除き、果肉は薄切りにする。
- ②塩もみをして10分程置く。
- ③熱湯をかけるか15秒程茹でて冷水にとり、水気をしぼる。

調理方法

- ・油で炒める、揚げる。
- ・マヨネーズで和える。
- ・かつお節やチーズなどうま味成分を多く含んだ食品と組み合わせる。

ゴーヤを使ったおすすめレシピ

『ゴーヤのツナマヨ和え』

材料(大人4人分)

- ゴーヤ……………1本(200g)
- 塩……………小さじ1/2
- ツナ……………1缶(70g)
- 塩昆布……………8g
- ★マヨネーズ…大さじ2
- ★砂糖……………小さじ1/2
- ★酢……………小さじ1

作り方

- ①ゴーヤは縦半分になり、種とわたをスプーンで取り除き、2～3mmの厚さに切る。
- ②ボウルに①を入れ塩を振ってもみ、10分程置く。
- ③熱湯で②を15秒程茹でて冷水にとり水気をしぼる。
- ④③をボウルに入れ、ツナ、塩昆布、★の調味料で和える。



栄養価 ☆幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー103kcal、たんぱく質4.3g、脂質8.6g、塩分0.8g
 幼児：エネルギー69kcal、たんぱく質2.9g、脂質5.7g、塩分0.5g

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	ご飯 魚のムニエル 付合せ(粉ふき芋) 春雨サラダ コンソメスープ(キャベツ 椎茸) すいか	ご飯 厚揚げとひじきの旨煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁(玉葱 三つ葉) りんごゼリー	ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(ブロッコリー) 胡瓜のおかか和え 味噌汁(豆腐 わかめ ねぎ) レーズン蒸しパン	ご飯 魚のごま味噌焼き 付合せ(法蓮草 人参) 長芋とオクラの酢の物 すまし汁 (えのき かまぼこ ねぎ) バナナ
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ご飯 魚の梅肉焼き 付合せ(いんげんごま和え) じゃが芋と薩摩揚げの煮物 味噌汁(えのき 油揚げ) 抹茶ミルク寒天	ご飯 麻婆なす ハムとブロッコリーの中華サラダ 中華スープ(豆腐 ニラ) マーラーカオ	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付合せ(人参 いんげん) じゃごサラダ 味噌汁(もやし わかめ ねぎ) ピーチゼリー	親子丼 磯香和え すまし汁(手まり麩 ねぎ) パン	山の日
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
休所日		ご飯 魚の照り焼き 付合せ(いんげん) きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(玉葱 油揚げ ねぎ) フルーツインゼリー	ご飯 蒸し鶏中華風 付合せ(人参 ブロッコリー) カニカマとキャベツの中華サラダ 中華スープ(法蓮草 椎茸) パインのヨーグルト和え	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 付合せ(オクラ) 辛し和え 味噌汁 (じゃが芋 玉葱 三つ葉) いちごミルクゼリー
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
ご飯 鯖の漬け焼き 付合せ(いんげん) 大根のきんぴら 味噌汁(なめこ わかめ ねぎ) パン	ご飯 鶏肉のカレー照り焼き 付合せ(ブロッコリー カラフラワー) 切干大根のサラダ 味噌汁(キャベツ 玉葱 ねぎ) みかん寒天	焼きそば トマトとオクラのサラダ(ツナ) 中華スープ(玉葱 ニラ 椎茸) とけないアイス	ご飯 魚のめんたいマヨ焼き 付合せ(サニーレタス) ハムサラダ コンソメスープ (もやし 人参 パセリ) ブラウニー	ご飯 五目玉子焼き 付合せ(トマト) ブロッコリーと人参の酢和え 味噌汁(豆腐 油揚げ ねぎ) カルピスゼリー
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	
ご飯 鮭の西京焼き 付合せ(オクラ) 冬瓜の薄くず煮 すまし汁(はんぺん 三つ葉) バナナ	ロールパン ポークチャップ 付合せ(サラダ菜) ポテトサラダ コンソメスープ(法蓮草 もやし) バナナコッタ	ご飯 鶏やわらか煮 付合せ(いんげん コーン) ナスとピーマンの炒め煮 味噌汁(キャベツ 人参 ねぎ) 梨	ご飯 ぎせい豆腐 付合せ(南瓜) 和風ツナサラダ 味噌汁(わかめ 玉葱) マスカットゼリー	

献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

