

令和8年6月16日(火)

旬の「ゴーヤ」

★☆☆ゴーヤチャンプルー

☆☆牛乳

☆☆すいか

☆☆☆☆ししじゅうし

☆☆もずくスープ
☺八王子産玉ねぎ使用

ゴーヤ(にがうり)



●ゴーヤのにがみ成分

胃腸の粘膜を守ったり、食欲を増進させる効果があるので、夏にぴったりの野菜です。

●ビタミンC

ビタミンCを多く含んでいます。
ゴーヤーに含まれるビタミンCは熱に強く、調理しても壊れにくいいため、栄養をしっかりと摂ることができます。



ゴーヤ

