

平成29年7月12日（水）



牛乳 ジューシー  
ゴーヤチャンプルー  
もずくのみそ汁  
マンゴーフリン

きょうどしょく おきなわ  
郷土食（沖縄）

## ジューシー

沖縄のたきこみごはんです。豚肉ときざみこんぶが入っています。

## ゴーヤチャンプルー

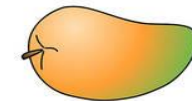
「チャンプルー」とは「チャンポン」と同様「まぜる」「まぜたもの」という意味で、豆腐やいろんな野菜のまぜ炒めです。夏野菜の「ゴーヤ」にはビタミンCが多く、苦み成分には血糖や血圧を調節するはたらきがあります。

## もずくのみそ汁

「もずく」には強いぬめりがあり、カルシウムや鉄分などミネラルが豊富です。

## マンゴーフリン

牛乳とマンゴーピューレを入れて、手作りしています。卵は入っていません。



「マンゴー」の  
オレンジいろは  
ベーターカロチ  
ンのいろです。