

7月9日（火）の献立



ごはん
牛乳
春巻
ゴーヤチャンプルー
みそ汁
ふりかけ

〈ゴーヤチャンプルー〉

夏野菜のにがうりを使い、にんにく、根生姜、長ねぎや豚肉、にんじん、豆腐と一緒に炒めて作りました。苦みの成分には、血圧や血糖値を下げて、食欲を増進する作用があります。

苦みの成分は、モモルテシンで、夏バテ予防に効果があります。

