

令和5年7月12日(水)

食育通信

「豆腐チャンプルー」と「もずくサラダ」

★クイズ★ 「チャンプルー」は沖縄の方言で何を意味するでしょうか？(答えは下に記載)

- ① 混ぜる ② 炒める ③ つぶす

今日の給食は、沖縄料理の「豆腐チャンプルー」を提供します。沖縄県での一般的なチャンプルーは豆腐や野菜のほか、ゴーヤを使った「ゴーヤチャンプルー」や、もやし(マーミナー)を使った「マーミナーチャンプルー」などがあります。

また、沖縄県で生産量と消費量が日本一であるもずくを使った「もずくサラダ」を提供します。もずくは海藻の一種で、「フコイダン」というねばねばの成分を含んでいます。フコイダンは、免疫力を高めるほか、ウイルスの増殖を抑える働きがあります。夏になり暑い日が続いて、食欲が落ちている人もいますが、「もずくサラダ」を食べて体調を整え、残りの1学期を乗り切りましょう。



秦野市学校給食センター 栄養士

答え…①混ぜる
インドネシア語の「チャンポラ」が語源といわれています。