



サーター
アンダギー

・おきなわふう
まぜごはん
・ゴーヤチャンプルー

とうがんと
もずくのスープ



サーター
アンダギーは
とうふいり！
やわらかい！

もずく、とうがんは
おきなわけんの
とくさんひん



【 沖縄県の郷土料理 】

サーターアンダギーは、揚げた時に割れる
姿が、口を開いて笑ったような形に見える
ので、縁起が良いお菓子とされています。
ゴーヤチャンプルのゴーヤは4年生が教室
で育てています。少し苦い野菜ですが、この
苦みに夏バテ予防の栄養素が含まれてい
ます。豆腐やお肉と一緒に口に入れると食
べやすいです。暑い日が続くので、しっかり
食べて夏バテを予防しましょう！



コーヤ