

がつようか
5月8日は「ゴーヤの日」
ひ

・にんじんしりしり
・ぎせいどうふ

・ゴーヤと
じゃこのてりに
・ごはん

もずくの
スープ



ゴーヤは
あぶらで あげてから
タレにからめました

おきなわけん

ゴーヤは「夏野菜の王様」といわれ、**ビタミンC**がとても多い野菜です。5月8日は、ゴーヤをたくさん食べてもらいたいという思いで、沖縄県が作った記念日です。ゴーヤは沖縄県の特産品ですが、その他にも、今日の「**にんじんしりしり**」や「**もずく**」も沖縄県の伝統食です。沖縄県の味を楽しんで食べましょう。