

6がつは
しょくいけっかん

きゅうしょくしつ 給食室からのお手紙 てがみ

おきなわけん きょうどりょうり 沖縄県の郷土料理

サーター
アンダギー

・ゴーヤチャンプルー
・クファージュシー

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！

ゴーヤ、もずく、
とうがんは
おきなわけんの
とくさんひん

クファージュシーの「クファ」は「^{かた}固
い」、「ジュシー」は「^た炊き^こ込み^{はん}ご飯」という
意味です。豚肉^{ぶたにく}を入れた^い沖縄風^{おきなわふう}の炊き込み
ご飯^{はん}のことです。**サーターアンダギー**
は、^あ揚げた^{とき}時に^わ割れる^{すがた}姿が、口^{くち}を開いて笑^{ひら}つ
た^{かたち}ような形^みに見えるので、縁起^{えんぎ}が良^よいお菓^{かし}
子とされています。ゴーヤは^{すこ}少し^{にが}苦いですが、
この^{にが}苦みに^{なつ}夏バテ^{よぼう}予防の^{えいようそ}栄養素^{ふく}が含ま
れています。しっかり^た食^{なつ}べて夏バテ^{よぼう}を^{よぼう}予防し
ましょう！