

8 August 2012 平成 24 年

8月 沖縄からやってきたゴーヤ

正式和名は **ツルレイシ**。

4年生の理科で
くわしく勉強するよ。

ブンゲンヒツシア (沖縄の花)

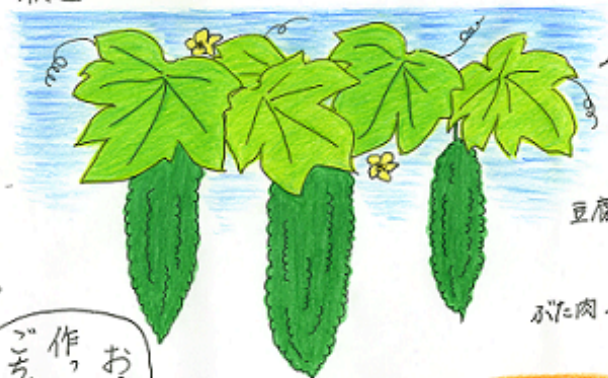


ゴーヤは沖縄の野菜。
長寿ブームにのって、全国に広まったんだ。



守り神 シーサー

ゴーヤは苦いけど、**ビタミン**や**ミネラル**が豊富。
『良薬口にいがれ』とは、まさにこのこと。
最近では緑のカーテンとしても大活躍!



植物から
水分と**酸素**が出て
まわりの温度を
下げるよ。



沖縄の伝統料理 **ゴーヤチャンプルー**
チャンプルーとは 沖縄の方言で
「ごちゃませにした」という意味。
苦みは、切ったゴーヤを塩でもみ、
数分後、洗って使うとやわらかよ。

お母さんと一緒に
作ってみようの。
ごちゃませなら簡単。

©mikako.y

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

調布市民健康づくり始める会
http://chofu-healthnet.jp
食楽食育の会