



給食だより



令和7年 8月
栄養士 照屋恵美

沖縄の夏野菜で熱い夏を乗り切ろう!!

スーパーには、沖縄の夏野菜がたくさん並ぶ季節になりました。

沖縄の夏野菜は、見た目は地味ですが、体を冷やす働きや、強い紫外線を浴びて育つことで抗酸化作用が強いものが多いので、沖縄の暑い夏にはピッタリの野菜です。たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう!! 給食のメニューにも登場しますよ～

ゴーヤー (苦瓜)



つぶつぶが大きめで苦みが少ないアバシーゴーヤーや白いゴーヤーなどいろいろ種類があります

ナーベラー (へちま)



本土では浴用タワシのイメージがあるが、沖縄では若いうちに収穫して味噌煮込みにして食べるのが一般的。

ウンチェー (空心菜)



沖縄ではポピュラーな夏野菜で、夏には貴重な葉野菜です。炒め物にするとおいしいです。



シスイ (冬瓜)



大きめのスイカ 2.3 個分はありそうなビックサイズのももあり、夏に穫れて、冬まで保存ができます。

ネリ (オクラ)



本土では切り口が星型になる角オクラが一般的だが、沖縄ではやわらかいめの丸オクラの方が人気。

赤モーイ (赤瓜)



見た目フランスパンみたいで緑ではないが、皮をむくと、白色で冬瓜とか胡瓜に似た感じ。和え物や汁物にされることが多い。

うりずん (四角豆)

ひだがある豆で切り口はシュリケンみたい。沖縄では天ぷらにされることが多い。夏場の野菜不足を補うため 1980 年代以降に栽培された。

夏野菜を使って親子で楽しくクッキング

丸ごとオクラとベーコンの春巻き (夏野菜どれでも巻き巻きしてみよう!)



オクラ以外にも、ナスやゴーヤー等でも旨い!!

材料 春巻きの皮 10 枚 オクラ 10 本 ベーコン 5 枚

作り方

- ① オクラは軽く塩を振りまな板に置いて軽く手のひらで押さえながら転がし、塩を洗い流し、ヘタを取る。
- ② ベーコンは半分にカットする
- ③ 春巻きの皮の手前にオクラとベーコンをのせて、手前から巻いていく。
- ④ 巻き終わりに水をつけて止める。残りの枚数も同じように作る
- ⑤ フライパンに 5 ミリ程度の油を入れ、170℃程度に温めて、春巻きを全体的にきつね色になるまで揚げていく。

★春巻きにオクラとベーコンを巻く作業は簡単にできるので、ぜひ、お子さんと一緒に作ってみてください♪