

たんぽぽぐみ 食育だより～ゴーヤが食べごろです～

大発見!! こんなゴーヤ初めて見たよ

緑のカーテンを作ろうと、ゴーヤを育ててみました。黄色い花が咲き、小さなゴーヤがなってきたなと思っていたらこの前の雨のおかげでいつの間にか食べごろになっていました。そこでたんぽぽ組のお友だちと一緒に収穫をしましたよ!



自分でゴーヤを掴むと下に引っ張りプチンと一人ですることができたよ! 高いところにあるゴーヤは先生に手伝ってもらったよ。においをククン…どんなにおいかな?

一番最初に実ったゴーヤの下の方が黄色くなり始めていました。給食先生の所に持って行きなかを聞いてもらうと、なんと赤いものが…! 調べてみるとゴーヤの種だということが判明しました。

緑のゴーヤは熟すと黄色くなり、苦みもマイルドに。そのため食べやすいと感じる人もいます。赤い種も周りのゼリー状になっている物がとても甘く、フルーツみたいな味なんだとか!

今回はこのまま泥んこにつけてあそんでしまったため、味わうことができなかったのですが、再び黄色いゴーヤになったときにみんなで味見をしてみたいですね。



見てみて、中に赤い入ってるよ!



廊下にも置いてあるのでぜひ見たり触ったりしてみてくださいね!



給食に出してもらったのですが、下処理の時間が短くなり、苦みが残ったとのこと。パクッと一口食べてみるものの、ゴーヤの苦みから口から出したり、その様子を見て食べようとしないう子も多かったです。

給食先生からのアドバイス!

▼苦みを抑える下処理のコツ!!

1. ゴーヤを薄くスライス
2. 塩と砂糖で揉み、しばらく置く
3. 洗い流してさっと茹でる

これをしておくだけで、子どもたちも食べやすくなるそうです! 試してみてください。

▼ゴーヤとツナのマヨサラダ

材料

- ・ゴーヤ
- ・ツナ缶
- ・マヨネーズ(マヨドレ)
- ・しょうゆ(少し)



これらを和えたら完成!