

食育ニュース

6月27日(木)

牛乳

こうやとうふ やさい にも
高野豆腐と野菜の煮物

平皿

ひとり 2切れずつ

なんばん や
いかの南蛮焼き

副菜皿

はん
ご飯

なが しろ
なすと長ねぎのみそ汁

飯椀

なすは昔、日本や中国で、**熱がある時の薬**として使われていたそうです。

他にも、**痛みをとる・血の巡りをよくする**などが信じられていました。それだけ、

栄養があるとして、大昔から食べられてきた野菜です。

なすは、これからの季節に旬を迎える「**夏野菜**」の

代表格。皮の**紫色**には、「**ナスニン**」という特有

の栄養があり、**ガン予防**や**美容**に効果があります。



給食室の様子

ナスは、素揚げして、色よく仕上げるための一手間がかかっています。

