

食育ニュース

8月28日(金)

ドリンクをまぜましょう。

牛乳

副菜皿

春雨サラダ

飯椀

深皿

マーボー^{なす}茄子丼

中華コーンスープ

なすは、ハウス栽培で一年中手に入りますが、本来の旬は**7~9月**で、**代表的な夏野菜**です。

昔、日本や中国では、**なすを熱がある時の薬**として使っていました。他にも、**痛みをとったり、血の巡りをよくする薬**にされていたそうです。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。

皮の紫色には、「**ナスニン**」という特有の栄養があります。ナスニンは、赤ワインやココアに含まれる**ポリフェノール**という成分の一種で、**血管の病気予防、免疫力アップ、美容効果**などがあります。



給食室の様子



今日のマーボーは、八丁みそやテンメンジャンを使って仕上げました。

夏野菜でしっかりビタミンを摂り、残暑を乗り切りましょう！

