



ぎゅうにゅう  
牛乳

副菜皿

りんご

飯碗

深皿

なすどん  
マーボー茄子丼

たまご  
卵とわかめのスープ

## 9月までが旬の「なす」



**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。

**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



青森県産、特別栽培のりんごです。これからの季節、りんごがどんどん旬を迎えていきます。



今日のマーボー茄子は、「**八丁みそ**」と「**赤みそ**」をブレンドして加え、仕上げました。

