

平成 29 年 6 月 21 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 ごはん 牛乳 なす入り麻婆豆腐 中華サラダ  
ゴールドキウイフルーツ



【ひとロメモ】

# なすびを味わおう



(健康によい食事のとり方)

今日の給食に、なす入り麻婆豆腐が出ています。なすは、6月下旬からおいしくなる食べ物です。なすびは、インドで生まれ、日本には、奈良時代に中国から伝わってきました。日本人の嗜好に合っていたので、各地で品種改良されたさまざまな色や形のなすが作られるようになりました。

なすは、ほとんどは水分で、とってもヘルシーな野菜です。むらさき色のもとになっているのは、「ナスニン」という成分で、体の若さを保ってくれる働きがあります。油と相性がよく、炒め物や揚げ物にすると、とてもおいしい野菜です。

夏が旬のなすを味わって食べましょう。

平成 29 年 6 月 21 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】

たこめし 牛乳 さわらの南部焼き おひたし  
月菜汁 むらさきいもチップス



【ひと口メモ】



# 郷土料理 たこめし

その地域の古くから伝わる伝統ある料理のことを郷土料理と言います。  
今日の「たこめし」は香川県の郷土料理の一つです。

瀬戸内海に面した香川県では昔から海の幸に恵まれていました。

「たこ」もその一つで、「たこ」のとれるこの時期に香川県の人は「たこ」をご飯といっしょに炊きこんで「たこめし」として食べています。今日はその「たこめし」を給食に取り入れています。海の恵みに感謝しましょう。



平成 29 年 6 月 21 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

ごはん 牛乳 なすいりマーボー豆腐  
中華サラダ ゴールドキウイフルーツ

《今日の丸亀産の食材》  
葉ねぎ・なす・にんにく・  
キャベツ・きゅうり



【ひと口メモ】

## なすについて

なすは、奈良時代に中国から伝来して以来、全国各地で作られてきました。香川県では、「三豊なす」という品種があり、普通のなすに比べ、約3倍も大きさがあります。

また、実の約90%以上が水分で、豊富なカリウムを含んでいます。カリウムは、体の中の余分な塩分を外に出すはたらきがあるので、血圧が高くなるのを防いでくれます。

そして、むらさき色をしているのは「ナスニン」という色素によるものです。

ナスニンは、がんや生活習慣病の予防に役立ちます。

