

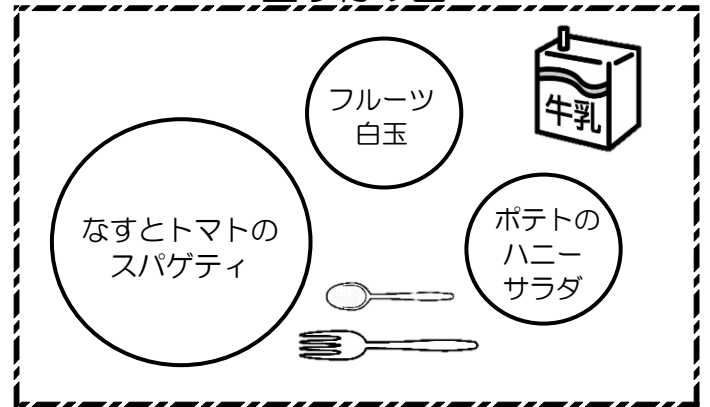
稲中ランチタイム通信

6月7日(金)

盛り付け図

今日の献立

なすとトマトのスパゲティ
ポテトのハニーサラダ
フルーツ白玉
牛乳



「なす」について

インドが原産のなすは、中国を経て日本に伝わり、奈良時代ごろから栽培されてきました。時代とともに全国に広がり、地域ごとに特色ある品種が栽培されています。長いものや白いものなど、個性的です。なすはその大半が水分で、やわらかい果肉はスポンジ状です。加熱すると水分が出て味がしみ込みやすくなります。紫色の皮にはアントシアニンという色素が含まれており、抗酸化作用が強いです。アントシアニンは脂溶性のため、油を使って調理すると効果的です。

先生からの食育コメント

「なす」の紫色は、「ナスニン」と呼ばれています。細胞の老化を防いだり、血管をきれいにしたり、生活習慣病やガンの予防に効果があります。また、なすには体を冷やす効果があるため、暑くなるこれからの時期にぴったりの野菜です。