★給食メモ★

葛城市学校給食センター

４日（水）



かつらぎ育ちのなす



なすは、奈良県では昔から、たくさん作られている野菜のひとつです。
葛城市の畑でもたくさん育っています。今月は“スペシャルとろ～りカレー”、
“ぶたにくとなすのあまからに”、“にゅうめん”に入っています。



「なすの栄養」

なすの紫色の皮に「ナスニン」という栄養が含まれています。ナスニンは、目の疲れをやわらげるはたらきがあります。秋なすは、やわらかい日差しでゆっくり育つので、皮がやわらかく、水分が多めで、うまみがぎゅっと入っています。
どんな料理にしても、おいしくいただけます(o^―^o)ニコ

