



きゅうしょく
給食メモ

9月10日(木)

- ・マーボーなすどん
- ・はるさめスープ
- ・きよほうゼリー



きょう 今日は「なす」がたくさん入った「マーボー
なす^{どん}」です。なすは、6月～9月においしい旬^{しゅん}
をむかえる野菜^{やさい}です。なすの皮^{かわ}のむらさき色^{いろ}は、
「ナスニン」という栄養素^{えいようそ}の色^{いろ}です。目の疲れ^{めつか}に
よい効果^{こうか}があります。なすは油^{あぶら}と相性^{あいしょう}がよく、
揚げるとよりおいしくなります。きょう 油^{あぶら}で揚げ
てからマーボーなす^{つく}を作っています。

きょう 今日ものこさず食^たべましょう。

