

7月1日(水)給食通信



- ・なすとトマトの
ミートソーススパゲティ
- ・海そうサラダ
- ・小玉すいか(ピノガール)
- ・牛乳

今日は、夏から秋にかけて旬をむかえる「なす」
を使ってスパゲティを作りました。なすは、夏野菜
のひとつで、水分が多く含まれているのでほてった
体を冷やしてくれます。また、なすには、アントシ
アニンという色素が含まれ、この色素が体の
中をさびつかせる「酸化」から守ってくれます。な
すのほかにも、トマトのリコピンやにんじんのカロ
テンなどの野菜の色素も同じ働きをします。なすは
、和食、洋食、中華とさまざまな料理に合う万能な
野菜です。また、なすの色は「なす紺」といわれ、
色の表現としても使われます。