

きゅうしょく なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



9月24日(木)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

マーボーなす

トマトとたまごのスープ

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 641/849

たんぱく質(g) 21.0/27.2

脂質(g) 19.4/24.9

食塩相当量(g) 2.1/2.8

カルシウム(mg) 298/324

きょう はなし げんさんち ならじ
今日のお話は「なす」についてです。なすの原産地はインドで、奈良時
だい ちゅうごく つた とうじ さいばい にほん
代に中国より伝わり、その当時から栽培されてきました。日本には、10
しゅるいいじょう ひんしゅ かたち まる なが
0種類以上の品種があり、形によって「丸なす」や「長なす」などもあり
ます。とどうふけんべつ しゅっかりょう だいいちい こうちけん がいこく ゆにゅう
都道府県別の出荷量の第1位は高知県で、外国からの輸入はあまり
おお なつ あき はな さ こ むらさきいろ み
多くありません。なすは、夏から秋にかけて花が咲き、濃い紫色の実を
つけます。ほか やさい くら えいようか たか
他の野菜に比べると栄養価やカロリーは高くありませんが、
しょくもつ おお ふく あぶら あいしょう あ
食物せんいが多く含まれています。なすは油と相性がよく、揚げるとよ
りおいしくなるので、きょう あぶら あ つく
今日は、なすを油で揚げながら、マーボーなすを作
りました。