

ランチタイム

きょう こんだて
＜今日の献立＞

令和7年9月24日(水)

なすのボローニャスパゲッティ

ぎゅうにゅう やさい も あ
牛乳 野菜の盛り合わせ

しゅん やさい
旬の野菜

なす



きょう はい
今日のボローニャスパゲッティに入っているなすは、岡山県でとれたものです。

しゅん
旬

なつ やさい しよか あき
夏野菜で、初夏から秋にかけてが旬ですが、ビニールハウスでの栽培により、1年中出回っています。



えいよう
栄養

ほとんどがすいぶん からだ ねつ
ほとんどが水分です。体にたまった熱をとってくれる働きがあるので、暑い時期にぴったりの野菜です。

かわ ふく せいぶん こう
また、皮に含まれるナスニンという成分は、抗さんか さよう はたら
酸化作用という働きがあり、わたしたちのけんこう たも たいせつ えいようそ
健康を保つための大切な栄養素です。

しゅるい
種類

いろ かたち おお
色や形、大きさなど、さまざまな種類のものがあります。



たまごがた
・卵形なす



ちゅうなが
中長なす



なが
長なす



べい
米なす



まる
丸なす



こまる
小丸なす



おおなが
大長なす

農林水産省 HP より