かまっ子の日：なす

9月11日（金）

嘉麻市で作られた「なす」です

なすの生まれは、インドの東部と言われています。日本へは、5世紀前に中国から伝わりました。

なすは、体を冷やす働きが強く、夏ばて予防によい食材です。

油と相性が良いので、炒め物におすすめです。

今日の給食は『なすとひき肉のカレー』です。残さず食べましょう。

なすの種類はたくさん！

長卵形なす

日本中で作られている

丸なす

煮物に最適

長なす

関西地方で食べられている

大長なす

九州でよく作られている

小なす

漬けものに最適