

給食紹介

令和 6年 9月 19日(木)

ごはん 牛乳
カレーコロッケ のり酢あえ
とりつみれ汁



秋なす

今日の給食は、安中市内で栽培された「秋なす」を使った汁『鶏のつみれ汁』です。なすの紫色は「ナスニン」といわれる、ポリフェノールの一種です。ポリフェノールはチョコレートにも含まれている、今注目されている栄養成分の1つで、目の疲れを癒やし、体の中をきれいにしてくれる働きがあります。秋にとれるなすは、夏に比べてうま味がギュッと凝縮しておいしいです。今月は、地場産のおいしい“なす”を使用して料理を作っています。“旬”“地場産食材”を味わって食べてください。

“秋”とはいえ、毎日暑い日が続いています。体調管理が大切です。しっかり食べましょう。