

2016/06/30

今日の給食 | by 校長

献立：牛乳、ごはん、スーミータン、マーボーなす



マーボーなす



スーミータン(卵除去食)

**なす**は奈良時代に日本に伝わり平安時代には盛んに食べられるようになりました。

世界の各地で独自の品種が育てられており、その数は 1000 品種もあると言われています。

日本では概ね 180 種類を超える程度です。

実の味から「**中酸味(なかすみ)**」が語源とされますが、夏に実がなるので「**夏実(なつみ)**」と読んだのが訛って「**なすび(奈須比)**」と呼ばれたとする説もあります。

他の夏野菜と比較しても栄養価やカロリーの低い野菜ですが、食物繊維は比較的多く含まれています。

またなすには**コリン**という機能成分が含まれており、**血圧やコレステロールを下げる、動脈硬化を防ぐ、胃液の分泌を促す、肝臓の働きを良くする**などの作用が認められています。