

給食通信

6月30日（火曜日）今日の献立は、

『マーボー茄子丼 牛乳 ヨーグルト』です。



今日は夏が旬の茄子を使ったマーボー茄子丼です。茄子は一年中市場に出回っていますが、本来は代表的な夏の野菜です。茄子の青紫色は、ナスニンという名前の色素です。ナスニンにはポリフェノールという成分が含まれています。ポリフェノールは、体の中をさび付かせてしまう「活性酸素」を増やさないようにする働きがあります。

今日は、なすを一度油で揚げてから、他の具材と一緒によく炒めているので、とろっとした食感に仕上がっています。しっかり食べて、これから本格的になる夏の暑さに負けない体を作りましょう。