



# 今日の給食



- 牛乳
- 高菜チャーハン
- 鉄火なす
- ビーフンスープ

なすは、夏から秋にかけて旬をむかえます。なすの実は水分がおおく、やわらかなスポンジのような構造をしています。そのため、油やお肉などとあわせるとうまみをたっぷりしみこんでおいしく食べることができます。苦手な人も、ぜひ食べてみてください。