

五中三二給食通信



参考に盛り付けてね♪

令和 5年 9月 12日 N0.71

今日の給食は「なすのミートグラタン」です。

なすは夏が旬の野菜ですが、旬の終わりの秋にとれるなすを「秋なす」といいます。

「秋なす」の特徴は真夏にとれたなすと比べて皮がうすく、食感もやわらかく、そして種が少ないためとても食べやすいのが特徴です。味はうまみがあっておいしいです。

「秋なすは嫁に^{よめ}食わすな」ということわざがあります。このことわざの意味は^{にく}憎らしいお嫁さんにはおいしい秋なすを食べさせるのはもったいないという^{いじわる}意地悪説やなすは水分が多くからだを冷やす効果があるので食べすぎないようにとお嫁さんを心配している説があります。

今日の給食はミートグラタンにしてみました。ぜひ味わって食べてください♪

秋なす食べて、何でもこなす
なすのミートグラタン
言うことナス!!



《今日の献立》

ぶどうパン

なすのミートグラタン

レンズ豆のスープ

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 豚ひき肉 チーズ 鶏肉 レンズ豆	ぶどうパン じゃがいも 砂糖 油	にんにく 玉葱 なす ダイストマト パセリ にんじん キャベツ 小松菜 しょうが