



8・9月

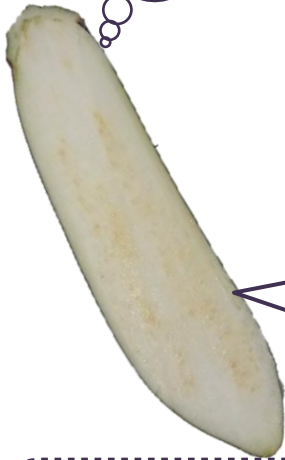
きゅうしょくゆうびん
松本市学校給食センター

なす



なすは苦手な野菜なんだ。
食べたときの食感が苦手だな。

き切って
みると…



フニャフニャした食感は、
水分が多く、実がスポンジの

ようだからです。

水分が多いので
体を冷やしてくれます。

皮は紫色なの
に、中は白色！

なすの皮に含まれる、
ナスニンという色素には、
体の中をさびつかせる
のを防ぐはたらき
(抗酸化作用)があります。

なすのうま味成分
(グアニル酸)は、
丸ごと調理することで
よりおいしくなります。

揚げたもの、焼いたもの、炒めたもの、漬けたものなど、料理によって、いろいろな
なすの食感や味が楽しめます。自分の好きななす料理を探してみましょう！

なすを食べると体にいいことがたくさんある
んだね。まずはひとくち挑戦してみるよ！

