

令和7年10月30日の給食



なす



八王子では、なすは6月から10月いっぱいまで収穫されますが、特に、9月以降に収穫される「秋なす」は、身がしまり、種が少なくおいしいと言われています。



Cooking scene



WASH !



CUT !



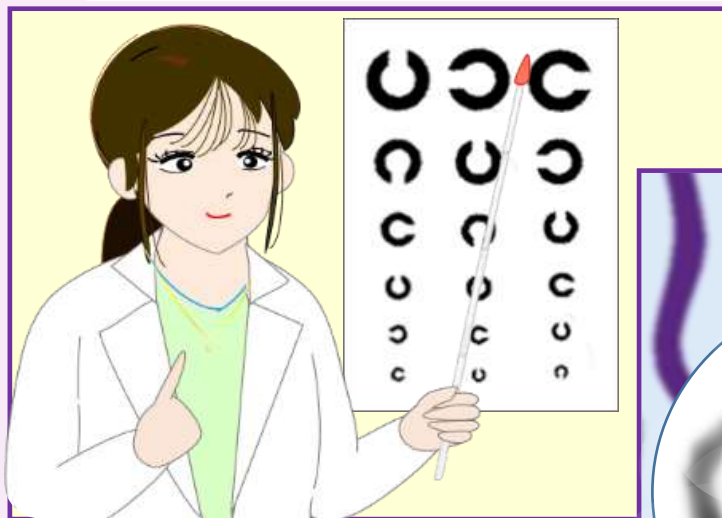
STIR-FRY !



ADD !



中学生に食べてほしい！ なすの栄養



皮ごと食べよう ～ ナスニン ～

なすの皮の紫色の色素
である『ナスニン』には、
視力機能の改善作用など
があります。

皮ごと食べて
視力改善



中学生に食べてほしい！ なすの栄養

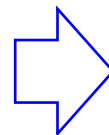
造血ビタミン 葉酸

なすは、葉酸も豊富です。

なすを食べて、貧血を予防しましょう。



葉酸は、ビタミンB₁₂と一緒に赤血球を作ります。



貧血は、集中力、理解力の低下を招いてしまいます。



葉酸、
しっかり
摂ろうね

