

今月の
食育コラム

eggplant

なす

なすの原産国のインドやアメリカなどでは、白くて丸い形のものが売られています。このなすの見た目や色が卵に似ていることから「egg」という言葉が入っていると言われています。

日本のなすは濃い紫色のものがほとんどで、これから地場産のものも美味しい季節になります。体を冷やす働きがあるので夏バテ防止に役立つ、夏に大活躍する野菜です。



年間テーマ：食べ物イングリッシュ
作成：大崎市学校栄養士会