令和7年9月10日の給食

旬です！ な　す

八王子産のなすを使ったドライカレーを食べます。

なすは夏から秋が旬の野菜です。
八王子では6月から10月いっぱいまでが、なすの収穫時期になります。秋に収穫されるなすは身がしまり、種が少なくおいしいと言われます。

一般的に秋なすは、9月下旬から出回りますが、八王子産のなすは9月に入ると、秋なすと呼ばれるようです。

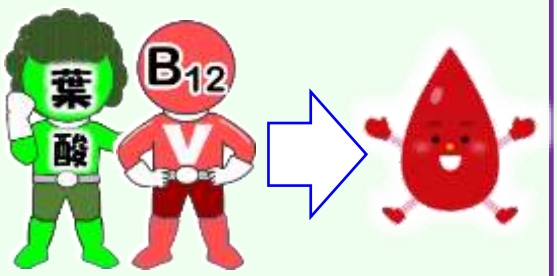
中学生に食べてほしい！ なすの栄養

皮ごと食べよう ～ ナスニン ～

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。

造血ビタミン　葉酸

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。

元八王子中学校の2年生が、職場体験学習に来ています。
（R7. 9.9～11）