

キラリンピカの食育掲示物

ばんのうやさい 万能野菜「なす」を味わおう！



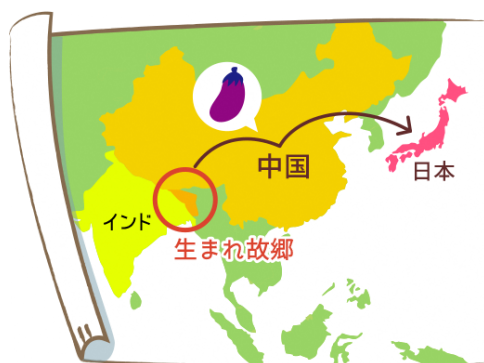
なすはインドが原産だと言われています。なすは「生す」「成す」という言葉を連想させるためか、昔から縁起のよい野菜として親しまれてきました。煮る、焼く、揚げる、漬けるなど、どんな調理法にもあう万能野菜です。油や肉との相性がよく、和食だけでなく、中華やイタリアンなど幅広く使われています。

なすってどんな野菜？



なすはどこから来たの？

なすは、インドの東部で生まれたと考えられています。そこから、東南アジア、中国へと幅広い地域に広まりました。中国では1000年も前からなすが作られていたと言われており、日本でも奈良時代には栽培が行われていたようです。日本各地に広まったなすは、それぞれの地域ごとに改良が進み、今では様々な品種が作られています。



なすの栄養

なすは90%以上が水分で、体を内側から冷やす働きがあります。「なす紺」と呼ばれる独特の紫紺色をしています。この皮の色素は「ナスニン」というポリフェノールの一種です。「ナスニン」には、生活習慣病を予防する効果があります。なすを調理するときには、皮ごと使いましょう。

なすの花には無駄がない

ことわざ「親の意見となすの花は、干にひとつの無駄はない」という言葉があります。なすの花はほぼ全てが実になることからできたことわざで、1本の木から、50個～100個収穫できるそうです。なすはことわざに使われるほど、昔から人々の間で親しまれていたようですね。



なめりかわしさん 滑川市産のなすがたくさんとれています



今年もなすがたくさん収穫されています。9月の給食にもなすを使用した献立が登場します。みなさんの苦手な野菜の1つかもしれませんが、いろいろな味付けで調理します。少しでも食べてみましょう。

令和8年9月 滑川市学校給食共同調理場