

# キラリンピカの食育掲示物

## おお かたち 大きさがさまざまな「なす」



なすは、7月～9月にかけてが旬の野菜です。なすの生まれ故郷はインドと言われており、今から1300年ほど前の奈良時代に、中国を通して日本へやってきました。

## どのくらい知ってる？なすの種類

### たまごがた 卵形なす

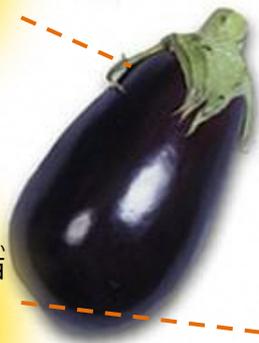
関東を中心に、かつて最も多く出回っていました。



たまごがた 卵形なす

### べい 米なす

アメリカの品種を改良して作られたもので、ヘタが緑色なのが特徴です。



べい 米なす

### まる 丸なす

東北から北陸、関西で作られています。肉質がしまっており、煮物や田楽にむいています。



丸なす

### ちゅうなが 中長なす

長さ12～15cmで、「長卵形なす」ともいいます。作りやすいため、日本全国に広がっています。



ちゅうなが 中長なす

### なが 長なす

長さ20～25cmで、主に西日本や東北で作られています。



なが 長なす

### おおなが 大長なす

長さ40～45cmで、やわらかく、暑さや乾燥に強いです。



おおなが 大長なす

### こまる 小丸なす

重さ10～20gの小形のなすで、漬物や煮物にむきます。



小丸なす

たくさん種類があるんだね！



## 9月の給食は、なすを使った献立がたくさん登場します！

9月は、滑川市内で収穫されたなすをたくさん使う予定です。なすは、苦手な人も多い野菜ですが、「なす入りマーボー豆腐」や、「豚肉となすのキムチ炒め」など、食べやすい料理に取り入れています。苦手な人も、一口でも多く食べてみましょう！

