

9月 食育の日こんだて「なす」

毎月19日は「食育の日」です。

今年度の食育の日献立では、地域に伝わる料理や旬の食材を使った料理を味わいます。

楽しく食べながら、先人の知恵が詰まった食文化を知り、四季折々の食べ物などについて学んでいきましょう。

ごはん なすとと肉のあまからに ごまず和え みそしる 牛乳

なす



なすは、ナス科ナス属の植物で、トマトやじゃがいもと同じ仲間の野菜です。花も似ています。生まれたのはインドといわれ、日本には中国を通して8世紀頃に伝わり、奈良時代には栽培されていたようです。種類は長卵なす、長なす、米なす、大長なす、丸なす、小なすなどさまざまで、日本では南の方は大きく長く、北の方は小ぶりの品種が栽培されてきました。果皮はほとんどが濃い紫色ですが、欧米では赤色、緑色、白色の品種も広く栽培されています。



れんさくしょうがい
連作障害に
きをつけて!

同じナス科の植物を同じ場所で続けて栽培すると、生育が悪くなる「連作障害」が起こります。ナス、トマト、じゃがいもなどナス科の野菜は、連作障害を起こしやすいため、次に植える時は、ナス科以外の野菜を植えるようにしましょう。

3たぐクイズ

Q なすの英語名は、〇〇〇プラントといいますが、〇〇〇に入る言葉は次のうちどれでしょう。

- ① ポテト
- ② エッグ
- ③ トマト



答えは裏に書いてあるよ!

クイズのこたえ ②エッグ

「Eggplant」とは、主にアメリカやオーストラリアなどの英語圏での呼び方で、白いなすの品種に由来しています。一般的な日本のなすは、紫色をしています。色素成分ナスニンには抗酸化作用があります。

※イギリス英語では、「Aubergine」という表現が使われています。



なすのおいしい季節です。
いろいろな料理で味わいましょう。