

# 9月13日(月)

マーボーなす丼

バンサンスー

もずく入りかき玉汁

牛乳

**なす** ナスはインドが原産とされるナス科の一年草で、日本には奈良時代に入ってきたと言われています。なすには、体を冷やす作用があり、暑さ負けしそうな時とか、体のほてりやのぼせがある時に食べると効果的と言われています。なすの実の95パーセントが水分で、なすの紫紺色はナスニンと呼ばれるポリフェノール的一种、アントシアン系の色素で、強い抗酸化力があります。

なす	：	群馬
にんにく	：	青森
きゅうり	：	千葉
もやし	：	栃木
生姜	：	高知
長ねぎ	：	山形
にんじん	：	北海道
小松菜	：	東京
たまねぎ	：	北海道
れんこん	：	茨城
もずく	：	沖縄
豚肉	：	千葉
たまご	：	青森