



なすは初夏～秋が旬の野菜です。なすは日本にほんで昔むかしから親したしまれ、多おおくの品ひん種しゆがあります。卵たまごサイズの丸まる型がたから細ほそ長ながい大おお長ながなすまで、形かたちも大おおきさも様さま々ざです。日本にほんでは黒くろ紫むらさき色いろが主しゆですが、世界せかいには白しろや緑みどりのなすもあります。



料理りょうりの後うしろのマークは、その料理りょうりが体からだの中なかで主おもにどんな働はたらきをするかあらわを表あらわしています。

エネルギーになる…★
 筋肉きんにくや骨ほねをつくるもとになる…○
 体からだの調ちょう子しを整ととのえる…*

なすのごまだれ*★○ 牛乳ぎゅうにゅう○
 さけのねぎみそ焼やき○*
 ごはん★ 根菜汁こんさいじる*★