



な ら し さん こ め し ば さん ぶ つ な ら き ょう ど
奈良市産のお米をはじめとする地場産物や、奈良の郷土
り ょう り せ っ き よ く て き と い き ゅう し ゃ く ひ わ た し
料理を積極的に取り入れた給食の日です。私たちの住む
な ら し ゃ く め ぐ あ じ
「奈良」の食の恵みを味わいましょう。



な ら に かしわと奈良なすのてり煮

な ら ま る か た ち
奈良の丸い形のなすは

や ま と ま る よ
『大和丸なす』と呼ばれ、

な ら し や ま と こ お り や ま し
奈良市や大和郡山市などで

ふ る さ い ば い
古くから栽培されています。

ち ょ っ け い セ ン チ メ ー ト ル お お ま る い ろ
直径が10cmほどの大きさで、丸くて色が

こ くろ む ら さ き い ろ
濃く、黒い紫色をしています。

な す に ふ く 含 ま れ る 「 ナ ス ニ ン 」 は 、 め は た ら
なすに含まれる「ナスニン」は、目の働き

た す は た ら
を助ける働きがあります。

き ょう き ゅう し ゃ く よ
今日の給食は、『かしわ』と呼ばれている

と り に く い っ し ゃ に こ に
鶏肉と一緒にあまからく煮込み、「てり煮」に

しています。

