



## なす入り肉みそひじき丼の具<sup>どん</sup>



みなさんこんにちは。今日は、なすのお話をします。

なすは、夏<sup>しゅん</sup>が旬の野菜です。昔は、夏に実がなることから、夏に実という漢字で「なつみ」と呼んでいたそうです。「なつみ」が訛<sup>なま</sup>るうちに「なすび」そして、「なす」と名前がついたという説があります。なすは、代表的な夏野菜の1つで、水分や、カリウムを多く含んでいます。夏は、汗<sup>あせ</sup>をたくさんかくので、気づかないうちに体内の水分を失いがちですが、みずみずしい夏野菜を食べることで水分を補うことができます。また、カリウムには夏に陥<sup>おちい</sup>りがちな脱力感<sup>だつりよくかん</sup>や食欲不振<sup>しょくよくふしん</sup>の症状<sup>しょうじょう</sup>を予防する働きがあります。

今日は、肉みそひじき丼<sup>どん</sup>になすを入れました。ごはんにかけて、ごはんといっ<sup>いっ</sup>緒<sup>しょ</sup>に食べてくださいね。これでお話を終わります。