

# 献立ひとくちメモ

5月8日(水)



パイナップルのお話です。

今日のデザートは、冷凍パイナップルです。

パイナップルの原産は熱帯アメリカです。大航海時代にコロンブスが発見してヨーロッパに持ち帰りました。その後アメリカ、アジアに伝わり、日本には江戸時代の1845年に伝来したといわれています。日本では主に沖縄県で栽培されています。

松かさ（パイン）のような形状に、りんご（アップル）のような味わいがあることから、パイントアップルを組み合わせ、「パイナップル」と名付けられたといわれています。

パイナップルはビタミン類が豊富な果物で、特にビタミンB1は新陳代謝を促し、疲労を回復させる働きがあります。またクエン酸も豊富なので、食欲を刺激し、消化を良くする働きもあります。食物繊維も多く含まれており、便秘の予防にも役立ちます。