

献立ひとくちメモ

9月10日(水)



ぶどうは、栽培の歴史が古く、世界中で食べられている果物です。生で食べることが多いですが、海外では主にワインの原料として栽培されています。日本では、山梨県や山形県、長野県、岡山県などで多く生産されています。

皮の色は「ナガノパープル」や「巨峰」などの黒系、「シャインマスカット」の青系、「甲斐路」などの紫系の3つに大きく分けられます。近年では、皮ごと食べられて、種のない品種が人気で、生産量も増えています。

今日の給食に登場するぶどうは、長野県・山梨県産の種なし「巨峰」です。カリウムとポリフェノールが豊富で、高血圧予防・目の健康維持・美肌効果が期待できます。