



夏休みは楽しくすごせましたか？

おうちで、赤・黄・緑の食べ物をしっかりたべて
元気もりもりのみなさんにクイズです。

このたべものなんでしょう？



ヒント

- ①いろは、むらさきいろです
- ②きみどりいろの ものもあります
- ③たねが、あるものと ないものが、あります
- ④まるい つぶが、たくさんついてます
- ⑤くだものです

正解は…。

こたえ…

ぶどう



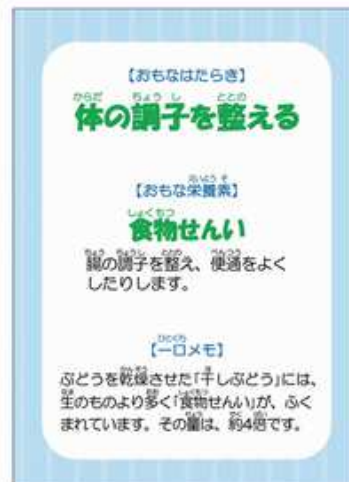
こたえは「ぶどう」です。

みなさんは、ぶどうが好きですか？

私はだいすきです。

今月のふるさと食材は「ぶどう」を紹介します。

ぶどうのはたらきを知ろう 



みんながだいすきなぶどう。

おもなはたらきは、体の調子を整えます。

主な栄養素として、食物せんいがあり、
腸の調子を整え、便通をよくしたりします。

また、ぶどうを乾燥させた干しぶどうには、
生のものより多くの食物せんいがふくまれています。
その量は、約4倍です。

今日のぶどうの粒は約12000粒。
400房ほどのぶどう



今日のぶどうは、約12000粒ほどありました。

1房に30粒前後ついているので約400房のぶどうを納品しています。

給食に出るまでの様子です。

- ①房から一粒ずつ手で切り離しているところです！
ぶどうにキズをつけないように、注意しながらの作業でした。
この作業が、12人で40分ほどかかります。
- ②濃度が濃い酢につけて消毒をします。
- ③ぶどうは、流水で水そうをかえながら、3回洗います。
そして、丁寧に数をかぞえて配缶をしてくださっています。

伊万里の特産であるぶどう。

手間をかけておいしくつくってくださる農家の方や、おいしく食べてもらうために1個ずつ丁寧に扱ってくださる調理員さんたちに感謝をしましょう。



伊万里で栽培されているぶどうの品種は、4種類ほど。

きょうは「巨峰」をいただきます。

巨峰にはすぐにエネルギー源になるブドウ糖が豊富に含まれていますので、
「ちょっと疲れたから甘いものが食べたいな」
という時には最適の一品といえます。

まだまだ暑い日が続きます。

伊万里でとれたぶどうをたべて9月も元気に登校しましょう。