

食育ニュース

9月26日(水)

皿なし

プルーン

だししょうゆを
まぜましょう。

副菜皿

ぎゅうにゅう
牛乳

のりを
のせましょう。

やさい あ もの
ツナと野菜の和え物

深皿

ぎゅうにく すし
きのこと牛肉のばら寿司

むらくも汁

飯椀

プルーンといえは乾燥したものが思い浮かぶかもしれませんが、生で食べられるものもあります。

国産のフルーンの多くが生食用に作られています。

旬は7月中旬～10月頃です。つまり、今のこの時期だけ、生のフルーンを食べることができます。

皮は巨峰より薄いので、栄養の詰まった皮ごと食べるのがおすすめです。

ジャムやジュースなどにしてもおいしく食べられます。

