

食育ニュース

8月31日(月)



今日のぶどうは「**シャインマスカット**」という品種です。シャインマスカットは**2006年**に品種登録された**新しいぶどう**で、マスカットより粒が大きく、**皮ごと食べる**ことができます。パリッとした食感を楽しみましょう。



シャインマスカットの旬は**8月～9月**、主な産地は**山梨県、長野県、岡山県、山形県**です。



含まれる糖質は消化吸収され、最終的にブドウ糖に分解されます。**ブドウ糖は脳唯一のエネルギー源**で、**脳の活性化や集中力を高める効果**があります。また、**皮に含まれるポリフェノール**は**生活習慣病の予防**にも有効です。

給食室の様子



だんだんと秋の果物が出回り始めています。



40分以上かけじっくり炒めた玉ねぎと、手作りのブラウンルーが決め手です。