



給食だより

第 116号 2025年8.9月



こんにちは、栄養管理室の‘えいこ’です。
今回は「ぶどう」について紹介します。これからの時期にスーパーマーケット等で見かけると思います。「おいしい」という以外にもこの給食便りを通して、ぶどうについて知っていただくと嬉しいです。

『ぶどう』について



1. ぶどうとは

ぶどうとは、ブドウ科ブドウ属の植物や果実のことを指します。果物として食べられることが多く、世界中で栽培されています。イタリアやスペイン、フランス等のヨーロッパや中国、アメリカ合衆国で栽培されています。日本でも山梨県や長野県で多く栽培されていますね。ぶどうは大きく分けて「黒色系」に巨峰等、「赤色系」のデラウェア、「緑色系」のシャインマスカット等があります。

2. ぶどうの栄養

ぶどうは水分が多くあまみ強いことが特徴です。甘みのもととなる糖分以外にもビタミンB群やビタミンC、カリウム等が含まれます。抗酸化・抗炎症作用で注目されるポリフェノールやアントシアニンも含まれています。アントシアニンは特に赤色～黒色系に多く含まれます。ぶどうを食べたときに酸味を感じるがありますが、リンゴ酸や酒石酸といわれる成分によるものです。

3. おいしいぶどうの見分け方

おいしいぶどうを見分けるためには、「色、表面、房の状態」を確認すると良いです。一つ目の「色」については、黒色系は深い黒紫色でツヤがあるものが完熟しているものです。赤色系は濃紅色で透明感があるものが甘みが強いです。緑色系はやや黄緑～黄のものが良いです。「表面」については、ブルーム(白い粉)が均一についているものが鮮度がよい証拠です。「房」については、軸が緑色でみずみずしいものを選ぶとよいです。

レシピ

○ぶどうのカプレーゼ(3人分)

材料:	好きなぶどう	15粒程(150g)
	モッツアレラチーズ(1口タイプ)	1/2袋(50g)
	塩	ひとつまみ
	こしょう	少々
	オリーブオイル	大さじ1



- 作り方:
- ①ぶどうは房からはずし、水洗いする。皮をむいておく。
 - ②モッツアレラチーズは使用する分を袋からだし、水気を切る。
 - ③塩、こしょう、オリーブオイルをよく混ぜ合わせる。
 - ④ぶどうとチーズを器に入れ、その上から③をかけ混ぜ合わせたら完成。種に注意して食べましょう。

コメント: 今回はぶどうを使用したカプレーゼのレシピを紹介しました。デザートとして召し上がったり、生ハムも入れておつまみの一品として召し上がってもよいですね。

1人分栄養量: エネルギー228kcal、塩分0.3g

