

菊池のおいしい旬の味



きくちさんデー



9月

ぶどう

「きくちさんデー」では、菊池地区で生産される旬の食材を紹介しします。

ぶどうの品種はとても多く、日本でも50~60種類ほど栽培されているそうです。ぶどうは皮の色によって「赤」「黒」「緑（白）」の3つに分けられます。給食で食べるのは「黒」色のぶどうのピオーネという品種です。

生産者の佐々木さんは菊池でぶどうの栽培を始めて30年なるそうです。土づくりからぶどうの樹の管理、実の一つ一つにこだわりを持っておいしいぶどうを作られています。感謝の気持ちを持って食べましょう。



生産者の佐々木さん

7月の畑の様子です。虫や雨にさらされることがないようにつくられたハウスの中で、たくさんのぶどうが袋の中で色づき始めていました。あたり一面この風景が広がっていました。



ぶどうの栄養



ぶどうに含まれるポリフェノールは細胞や血管の老化を防ぐ働きがあり、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。また皮の部分に豊富なアントシアニンには目の疲れを改善する効果があります。

