

R5 年度 食育テーマ 『太陽からの贈り物』 ～乾物を知ろう～

「乾物」とは・・・

乾物は旬にたくさんとれた食材を天日でじっくり干して作ります。
そこには太陽からのプレゼントと先人の知恵がいっぱい詰まっています。

給食では、昔から守り伝えられてきた和の料理を繰り返し食べることで、子どもたちに
味・香り・食感を覚えてもらいたいと思っています。

10回目：10月3日 《レーズン》

レーズンは「干しぶどう」や「干し葡萄」とも言われるように、ぶどうを皮ごと乾燥させて作られます。1kgのぶどうから作られるレーズンは、わずか200g。それだけ甘みや栄養素が凝縮されているのです。また、皮ごと干しているのもポイントで、ミネラルや食物繊維などの栄養素の他に、色素成分であるポリフェノールを豊富に含んでいるのも特徴です。



完熟したぶどうを枝を付けたまま乾燥させた高級レーズン。
他のレーズンに比べ、水分量が多くジューシーで、奥深い甘みが口いっぱいに広がります。