



ぶどうの王様:巨峰



にくじゃが

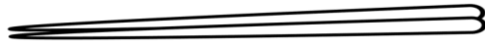
わかめ
ごはん

・きよほう

(1~3ねん1つぶ
4ねん~2つぶ)

・しらすあえ

・ホキのみぞれがけ



きよほう

にほんのぶどう
せいさんりょう

- 1.やまなしけん
- 2.ながのけん
- 3.おかやまけん



今日のぶどうは山梨県産の「巨峰」です。巨峰はぶどうの中でも、実が大きくてしっかりしています。栄養が多くとてもおいしいことから「ぶどうの王様」と呼ばれています。ぶどうの中に含まれている糖質は、私たちの体の中ですばやくエネルギーになるので、疲労回復に役立ちます。日本では生で食べることが多いですが、世界ではワインに加工されることが多いそうです。

