

9月 2日（月）今日の盛り付け

大皿：チキンとえびの
クリームライス

大碗：ぶどう寒天ポンチ

小碗：ポテトの
ハニーサラダ

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】 今日の給食は洋食です。

ぶどう

ぶどうの^{ひょうめん}表面^{しろ}についている^{こな}白い粉^{じゆく}、これは^{しんせん}熟^{かじつ}した新鮮な果実^みによく見られる^{もの}物^{かじつ}で、果実^{しぜん}から自然^{ぶんびつ}に分泌^{てんねんぶつしつ}されている天然物質^よです。ブルームと呼ばれています。^{さん}オレアノール酸^{ちようさ}、長鎖^{みず}アルコール^となどといった水^{ぶっしつ}に溶け^{ふく}にくい物質^かが含まれており、果皮^{ひょうめん}の表面^{けっしょうか}に結晶化^かしているため果皮^かの表面^{ひょうめん}が白く見えます。水^みをはじいたり、病^{びょうき}気^{かんそう}や乾^{かじつ}燥^ほなどから果実^ごを保護^{はたら}する働^{かんが}き^かがあると考^{かんが}えられています。ぶどう^{じしん}自身^{すいぶん}の水分^ほを保護^ごし新鮮^{しんせん}さを保^{たも}つ働^{はたら}き^かがあるので、この粉^{こな}がまんべんなく付^ついているぶどうは鮮^{せん}度が良^よい証^{しょうこ}拠^たです。食^たべる直^{ちよくぜん}前^{あら}まで洗^{なが}い流^おさず^おに置^おいてお^おきましょう。また、この粉^{こな}は無^{むがい}害^たなので、食^たべても大^{だい}丈^{じやう}夫^ぶです。

今日はぶどうジュースでぶどう寒天ポンチを作りました。
ぶどうの旬は7月から11月です。

今日から2学期の給食が始まります。しっかり栄養を
と摂り、生活リズムを整えて体調を崩さないように心がけ
ましょう。

今日の給食も残さず食べましょう(^_^)

