

10月14日（金）

きょうは、デザート“ぶどう”についてのおはなしです。

きょうの“ぶどう”は、「高尾」という種類のぶどうで、山形県でとれたものです。この「高尾」という種類の“ぶどう”は、日本で作られている“ぶどう”の中で、たったの0.62パーセントしか作られていない、とても貴重な“ぶどう”です。また、東京の農業試験場で巨峰を品種改良して作られた品種で、東京都の八王子市にある高尾山が名前の由来になっています。きょうの“ぶどう”は、皮ごと食べることが出来ます。皮ごと食べたほう皮に詰まっているポリフェノールという栄養も摂ることが出来ますので、ぜひ、皮まで残さず食べるようにしてみましょう。さらに、皮ごと食べてしまえば、ゴミも減ってとてもエコですので、ぜひチャレンジしてみてください。