

## 10月8日（火）

きょうは、デザート「ぶどう」についてのお話です。

「ぶどう」は、秋が旬しゅんの果物くだものです。種類がとて多く、世界では1万種類以上あるといわれていて、日本だけでも100種類以上あります。きょうの「ぶどう」は“シャインマスカット”という種類で、「ぶどう」の中でもとても人気があります。黄緑色の皮は、薄うすくて渋しぶみが少ないので、皮ごと食べることができます。また、皮ごと食べると、皮と実の間にある栄養えいようをたっぷりとることも出来ます。さらに、皮ごと食べるとゴミも減ってとてもエコですので、皮ごと残さずにしっかり食べましょう。