



# 食の力

## 9月号

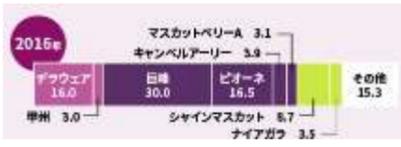


### 「マスカット」と「ぶどう」の違いは？

スーパーや直売場所、道の駅やサービスエリアなどで、おいしそうなる「マスカット」が並んでいます。岡山を代表するこの果物は、一般的な「ぶどう」とどう違うのでしょうか？

答えからいうと、「ぶどう」の中の1つの品種が「マスカット」です。ぶどうは品種の数がとても多い果物で、世界には10,000種類以上もあるといわれています。日本で有名なのは、「巨峰」、「ピオーネ」、「マスカット」などですね。10,000種類のぶどうは、おおまかに「赤ぶどう」、「黒ぶどう」、「白ぶどう」に分類されます。

#### 品種別栽培面積



「赤ぶどう」…デラウェア  
甲州ぶどう



「黒ぶどう」…巨峰、ピオーネ



「白ぶどう」…マスカット

### 岡山県のぶどう栽培は130年の歴史！

明治維新後の日本は「元武士」という大量の失業者を抱えていました。発足間もない明治政府は、欧米などを視察し、海外の産業や農業を取り入れました。その中の1つがぶどう栽培とワイナリー計画です。「マスカット・オブ・アレキサンドリア」などの品種の苗を取り寄せ、北海道や兵庫県にブドウ園やワイナリーを作りました。同時期に、岡山県でも同様の栽培が始まり、特に『温室栽培』に実験的に取り組んでいました。



北海道では寒さでぶどうが育たず、兵庫県は台風で壊滅。一方、岡山県のぶどう園は、『温室栽培』や瀬戸内の温暖な気候に恵まれ、日本で始めて「マスカット・オブ・アレキサンドリア」の栽培に成功しました。それ以来、「はれの国、岡山」では、温室栽培の技術が進み、技の継承によって、多彩で質の高いぶどうが作られています。



### 人気急上昇！シャインマスカットとは？

上品な香り、硬くしりある肉質。旬の時期にはぶどうの中でも特に甘く、酸味も少なめ。種なし栽培もされ、みずみずしい食感で、皮ごとパリッと食べられます。

欧州ぶどうの「マスカット・オブ・アレキサンドリア」とアメリカぶどうの「スチューベン」を交配して作られました。開発期間 33年！日本発祥の品種です。2006年に登録された若い品種なので、生産者が少なく、また、種なしにする為、1房ずつ処理をする手間もかかります。海外での人気から輸出货量も増え、国内での価格が高騰する傾向がありました。現在では栽培する農家が増え、少しずつ値段も落ち着いてきました。

おすすめは総社の農マル園芸や井原市の葡萄浪漫館。農家の方が、シャインマスカットだけでなく、いろいろな種類のぶどうをお手頃価格で出荷しています。

マスカット・オブ・アレキサンドリア



スチューベン



シャインマスカット



## 8月の献立

令和5年8月25日（金）  
あさひ幼稚園

日付	曜日	主食	おかず	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
29	火	鮭ご飯	高野豆腐の煮物・さつまいも納豆・味噌汁	発芽玄米・ジャム・じゃがいも・こんにやく・黒砂糖・味噌	いりこ・鮭ほくし・高野・納豆・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	椎茸・人参・いんげん・玉葱・ごぼう・青ねぎ	300	16.0	7.6	56.7	1.8
30	水	きのおろしうどん	かぼちゃと大豆の大学炒め・キャベツの和え物	うどん・卵・油・ジャム・黒砂糖・純米酢	油あげ・だし削り・出し昆布・水魚大豆	玉葱・人参・椎茸・エリンギ・なめこ・しめじ・青ねぎ・大根・南瓜・じゃがいも・胡瓜・ゆかり	402	12.7	10.4	65.0	2.4
31	木	ゆかりごはん	さばの甘辛たれ・フレンチサラダ・味噌汁	発芽玄米・卵・油・黒砂糖・純米酢	いりこ・さば・出し昆布・だし削り・味噌	ゆかり・キャベツ・胡瓜・ゴボウ・人参・玉葱・大根・ごぼう・青ねぎ	354	17.2	12.7	46.7	1.6

## 9月の献立

日付	曜日	主食	おかず	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
1	金	わかめご飯	肉じゃが風・ノリeggサラダ・味噌汁	発芽玄米・ジャム・じゃがいも・こんにやく・黒砂糖・ノリeggサラダ・里芋	いりこ・炊きこみわかめ・大豆ミチ・木綿厚揚げ・ツアルク・油あげ・味噌・出し昆布・だし削り	玉葱・人参・いんげん・キャベツ・胡瓜・青ねぎ	380	13.0	14.3	52.1	1.8
4	月	豆ごはん	さけのオイル焼き・青のり和風サラダ・味噌汁	発芽玄米・卵・油・じゃがいも・黒砂糖	いりこ・塩昆布・鮭・青のり・油あげ・わかめ・味噌・出し昆布・だし削り	グリーンピース・ブロッコリー・人参・ゴボウ・玉葱・しめじ	367	21.4	8.7	54.4	3.0
5	火	ゴッごはん	茄子味噌炒め・梅納豆・春雨スープ	発芽玄米・卵・油・黒砂糖・春雨・ごま油	いりこ・塩昆布・大豆ミチ・木綿厚揚げ・味噌・納豆・豆腐・出し昆布・だし削り	ゴボウ・茄子・玉葱・パプリカ・ズッキーニ・ショウガ・キャベツ・人参・刻み梅・胡瓜・にら	350	12.7	9.8	53.3	1.8
6	水	ぶっかけうどん	かぼちゃと大豆の大学炒め・キャベツの和え物	うどん・ジャム・黒砂糖・卵・油・ジャム・純米酢	油あげ・だし削り・出し昆布・蒸し大豆	大根・椎茸・人参・青ねぎ・ショウガ・南瓜・キャベツ・胡瓜・ゆかり	405	12.3	12.6	63.4	2.6
7	木	さつまいもごはん	さば塩焼き・卵納豆・味噌汁	発芽玄米・さつまいも・長芋	いりこ・塩昆布・さば・納豆・わかめ・かつお節・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	カラ・玉葱・人参・青ねぎ	378	21.3	11.7	50.7	1.7
8	金	連島ごぼうご飯	秋の実りの含め煮・ゆかり納豆・秋茄子汁	発芽玄米・さつまいも・黒砂糖・卵・油	いりこ・高野・大豆ミチ・納豆・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	ごぼう・人参・南瓜・しめじ・玉葱・人参・キャベツ・胡瓜・ゆかり・茄子・青ねぎ	376	14.3	8.4	64.9	1.5
11	月	黒米ごはん	あじの甘辛焼き・春雨サラダ・豆腐すまし汁	黒米・発芽玄米・卵・油・黒砂糖・春雨・ジャム・純米酢・ごま油	いりこ・あじ・豆腐・わかめ・出し昆布	キャベツ・トマト・胡瓜・玉葱・人参・えのき・みつば	348	17.7	8.7	50.7	1.9
12	火	おこわ風ごはん	大根と里芋の煮物・キャベツ納豆・もち麦スープ	発芽玄米・ごま油・さといも・こんにやく・黒砂糖・もち麦・かわむぎ・じゃがいも	いりこ・高野・油あげ・木綿厚揚げ・納豆・かつお節・出し昆布・だし削り	椎茸・人参・大根・いんげん・キャベツ・胡瓜・玉葱・にら	370	13.8	9.8	58.4	1.5
15	金	キャベツと塩昆布ご飯	肉じゃが風・たくあん納豆・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・こんにやく・黒砂糖・ジャム	いりこ・塩昆布・大豆ミチ・木綿厚揚げ・納豆・かつお節・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・玉葱・人参・いんげん・卵・なめこ・青ねぎ	359	16.6	9.3	54.8	1.7
19	火	五目ごはん	さばの生蒸ししょうゆ焼き・切干大根のノリeggサラダ・すまし汁	発芽玄米・こんにやく・黒砂糖・ジャム・ノリeggサラダ	いりこ・大豆ミチ・油あげ・サバ・ツアルク・豆腐・わかめ・出し昆布	人参・ゴボウ・生姜・切干大根・胡瓜・玉葱・青ねぎ	439	20.6	20.7	45.7	2.3
20	水	じゃこご飯	麻婆茄子・人参卵納豆・味噌汁	発芽玄米・ジャム・ごま油・黒砂糖・片栗粉	いりこ・ちりめん(瀬戸内)・大豆ミチ・味噌・ツアルク・納豆・豆腐・油あげ・だし削り・出し昆布	玉葱・茄子・人参・椎茸・青ねぎ・ショウガ・ニンニク・なめこ・みつば	362	15.5	10.7	53.8	1.5
21	木	若布うどん	さつまいもかし・中華わりり	うどん・里芋・さつまいも・ジャム・純米酢・ごま油・三温糖	わかめ・油あげ・だし削り・出し昆布・ちりめん(瀬戸内)	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・胡瓜・キャベツ・太もやし	377	10.6	11.7	59.3	2.2
22	金	ツナご飯	さけの塩焼き・もやし納豆・なめこ汁	発芽玄米・卵・油	いりこ・ツアルク・鮭・納豆・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・パセリ粉・胡瓜・太もやし・ゆかり・玉葱・なめこ・青ねぎ	382	23.7	12.4	45.2	2.7
25	月	たくあんご飯	さわら塩焼き・さつまいも納豆・味噌汁	発芽玄米・ジャム・さつまいも・黒砂糖	いりこ・かつお節・さわら・納豆・豆腐・わかめ・味噌・だし削り・出し昆布	卵・玉葱・人参・なめこ・みつば	369	20.2	8.7	53.9	1.4
26	火	鮭ご飯	みそじゃが・キャベツ納豆・蓮根汁	発芽玄米・ジャム・じゃがいも・こんにやく・卵・油・黒砂糖	いりこ・鮭ほくし・大豆ミチ・味噌・納豆・しらす干し・わかめ・だし削り・出し昆布	玉葱・人参・グリーンピース・キャベツ・ゴボウ・れんこん・青ねぎ	350	14.8	6.9	59.8	1.8
27	水	煮込みうどん	ブロッコリー昆布和え・安納芋ふかし	うどん・里芋・ごま油・さつまいも	油あげ・味噌・だし削り・出し昆布・塩昆布	切干大根・玉葱・人参・小松菜・しめじ・ブロッコリー・ゴボウ	371	12.1	8.3	65.0	2.2
28	木	栗ごはん	あじ南蛮・たくあん納豆・味噌汁	発芽玄米・卵・油・純米酢・黒砂糖・ジャム・麩	いりこ・塩昆布・あじ・納豆・かつお節・出し昆布・だし削り・味噌	栗・人参・玉葱・ピーマン・キャベツ・人参・卵・しめじ・青ねぎ	367	20.7	9.2	51.6	1.6
29	金	ごぼうご飯	麻婆とうがん・和和納豆・味噌汁	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・片栗粉・長芋	いりこ・ツアルク・大豆ミチ・味噌・納豆・削りぶし・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り	ごぼう・人参・冬瓜・水煮卵・玉葱・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・なめこ・しめじ	352	14.9	8.8	55.4	1.9