



令和7年9月5日の給食



恩方のブルーベリー × 高月町の山ぶどう



里山フルーツソース!

今年も八王子産のブルーベリーと山ぶどう
を使って、フルーツソースを作りました。



★★ 里山フルーツソースヨーグルト

★ 牛乳

☺ 八王子産ブルーベリー、山ぶどう使用

★★ スパゲティミートソース

☺ 八王子産たまねぎ、
にんじん、にんにく使用



★ イタリアンサラダ

☺ 八王子産キャベツ、
にんじん、きゅうり使用



恩方のブルーベリー・高月町の山ぶどう



2つの果物で
作った
「里山フルーツ
ソース」！

スーパーフードの
栄養をしっかりと摂って、
元気に過ごしたい
ですね。



ブルーベリーは、
『目の疲労回復』に効果的な
果物として有名ですね。

山ぶどうは、昔から
『貧血や疲労回復に効果的』
とされている植物です。

里山フルーツソースのできるまで

山ぶどうを洗浄して一粒ずつ取り分けます。

もちろん
手作り！



ジヤーン!!



ジュースサー
登場!!



山ぶどうを
搾ってジュースに
します。



搾りかす ジュース



鍋で加熱し、
あく取り
& 殺菌



濾して
できあがり

できあがった

ジュースは、

冷凍保存後、

保健所の検査を

受けて完成です。

合格

山ぶどうジュース

いよいよ
ソースづくり



冷凍保存
しておいた
山ぶどう
ジュースと



ブルーベリー
と合わせて
煮込みます



ブルーベリー

煮込みます



「里山フルーツソース」
ができました

この山ぶどうジュースは、8月1日に開催した 「八王子の恵みを味わう料理教室」

にも使いました。



山ぶどうも生産する
講師の石川さん



石川農園の
山ぶどう



ヨロシクセンター
のVSC、楽しかった♡



農家さんからのメッセージ

農薬を使わずに育てることができる山ぶどうを、
放作地となってしまった畑を再生させるために
植えて、農地を未来につなぎたいと思っています。

自然の恩恵をたくさん受けて育った山ぶどうを
味わって食べてもらえるととてもうれしく思います。

日本では、
後継者不足や高齢化の
進行により、遊休農地や
耕作放棄地が増えて
います。

食料自給率が低い
日本において
農地を再生させ、
未来に引き継いでいくこと
は、とても重要な
ことです。