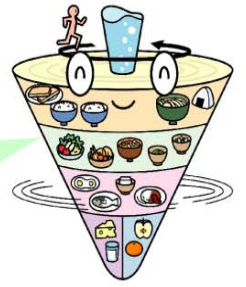


# かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！  
19日は食育の日



## 収穫祭

は、作物の無事の収穫を祝うためのお祭りです。世界最大規模の祭りとして有名な

オクトーバー・フェストは、ドイツのバイエルン州ミュンヘンで9月中旬から10月上旬に

開催されます。会場のテレージエン緑地では、仮設レストラン・ビールテントで数種類のビール

とソーセージをメインとした伝統料理を食べながら、楽団による演奏や移動式遊園地のアトラクシ

ョンなどが楽しめます。

\*日本では、実施時期はまちまちですが、横浜、東京、仙台、静岡、福岡などで行われているそうです。

世界の代表的な収穫祭には、収穫したトマトを投げ合うもの（スペイン バレンシア州）、巨大なかぼちゃを育てて大きさを競うもの（アメリカ中西部）、ぶどうの収穫を祝うもの（フランス、イタリア）など各地様々な形態で行われています。  
10月のハロウィンも起源は収穫感謝祭であるといわれています。

## 葡萄（ぶどう）

8～9月が旬

「葡萄」という名前は、ペルシャの西のフェルガーナ地方で「ブーダウ」と呼んでいたのが由来で、漢字はこの音訳だそうです。ちなみに、中国語でもほぼ同じ呼び方（putao）をしており、ブドウは漢字で「葡萄」と書かれています。

### ぶどうの保存方法

ぶどうについた白い粉は鮮度を保つ働きをするので、洗わずに、そのまま保存袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。  
粒の状態 で冷凍すれば冷蔵より日持ちし、皮を剥いてシャーベットのように食べることができます。

### ぶどうの糖質「ブドウ糖」

ぶどうに豊富に含まれているので、ブドウ糖と名付けられたそうです。体内で短時間でエネルギーに変わるので、アスリートの栄養補給としても利用されているようです。  
ぶどうは、房の下の方よりも上（茎）の方が甘いとのこと。