

# 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！  
6月は食育月間  
19日は食育の日



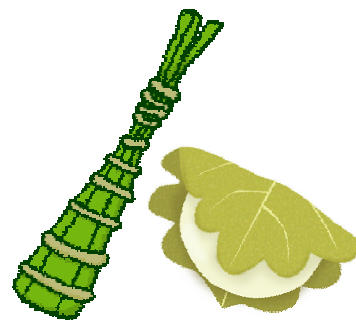
## 5月5日は端午の節句

端午の節句には、菖蒲の湯に入り強い香りで邪気を祓い無病息災を願うといういわれがあります。そのため「菖蒲の節句」と言われたり、「尚武（しょうぶ）」と言う言葉にかけ、勇ましい鎧兜を飾り男の子の誕生と成長を祝う「尚武の節句」とも言われるそうです。

### 端午の節句の食べ物といえば、ちまきと柏餅ですね！

ちまきは中国から渡来したのですが、柏餅は日本で生まれた独特なものです。

江戸時代の書物「守貞慢稿」には、地域によって初節句（男の子が生まれて初めての節句）には「ちまき」を、2年目からは新しい芽が出るまで古い葉を落とさないことから「跡継ぎが途絶えない」縁起ものとされている柏の葉でくるんだ「柏餅」を食べる風習があると記されているそうです。



## 「夏も近づく八十八夜」は茶摘みの季節

八十八夜は、立春から数えて八十八日目にあたる日で、だいたい5月初旬頃です。南北に長い日本では、地域によって茶摘みの時期は2か月余り差がありますが、お茶の生産量日本一の静岡県では5月上旬が茶摘みの最盛期となります。

### 新茶は旨みが多く、渋み・苦味が少ない！

#### ・・・新茶の楽しみ方・・・

- ①さわやかな香りとほどよい渋みを楽しみたい場合  
やや熱めの湯でさっと抽出するとよいでしょう
- ②旨みを味わいたい場合  
湯を70度くらいまで冷ましてからじっくりと抽出するとよいでしょう

\*新茶とは、その年の最初につまれる新芽で作られるお茶のことです。