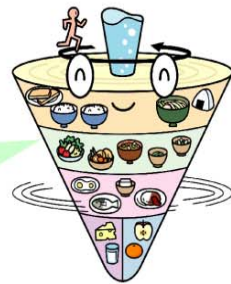


# かつしか知っ得メモ

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。