

今日は何の日？ 食育カレンダー献立

日	月	火	水	木	金	土
			1 八十八夜 	2	3	4 しらすの日 
5 こどもの日 わかめの日 	6 コロッケの日 	7 粉の日 	8	9 アイスクリームの日 	10 ごぼうの日 	11
12 母の日 パンの日 	13	14	15 ヨーグルトの日 	16	17	18
19	20 水なすの日 	21	22	23	24 伊達巻の日 	25
26	27 小松菜の日 	28	29 こんにゃくの日 	30	31	

今日は何の日紹介

★1日【八十八夜】

『八十八夜』は2月の立春の日から数えて88日目のことです。
『茶摘み』の歌には「夏も近づく八十八夜〜か」という歌詞があり、
『八十八夜』は新茶の茶摘みの時期です。
献立には茶葉のふりかけと抹茶ティラミスを入れています。

★4日【しらすの日】

朝日共販株式会社が制定
しらすは、カタクチワシ、マイワシなどの無色透明な稚魚の総称。
しらすをPRするため制定されたのが「しらす」の日。
日付は、しらす漁が全盛となる5月と、しらすの「し(4)」で、5月4日になりました。
ご飯の上にとっぷりしらすと温玉をのせてしらす丼にしています。

・5日【こどもの日】

男の子の健康と成長を願う日で、「端午の節句」ともいわれています。
鯉のぼりや五月人形を飾り、柏餅やちまきを食べて祝います。

・5日【わかめの日】

おいしい新わかめが市場に出回るこの時期は、
新わかめと葱の料理「若竹煮」がよく作られます。
おいしいわかめの季節感を味わいを知ってもらいたい、とこの日が「わかめの日」
になりました。ビタミンやミネラルがバランスよく含まれているわかめは、
この時期にたっぷり食べると良いですね。
お吸い物にわかめと葱をいれ、若竹汁にしています。

★6日【コロッケの日】

今は安くておいしい庶民の味の代表ですが、
大正時代までは高級品だったそうです。そのコロッケ、材料となるじゃが芋の栄養には
お米と同じ熱やかもちになる脱水化物がります。
そのほかビタミンCも含まれているすぐれた食品です。
昔ながらの牛肉コロッケをメニューに入れています。

・9日【アイスクリームの日】

日本アイスクリーム協会が制定
牛乳、砂糖、卵黄に香料などを加えて凍らせた、子供も大人も大好きな、アイスクリーム。
この消費拡大を願い、東京オリンピック開催年の1964年5月9日にイベントが開催。
以降、5月9日を「アイスクリームの日」とし、
毎年、この日を中心に記念行事が行われています。

★10日【ごぼうの日】

ごぼうの旬は初冬ですが、5月は新ごぼうが出回ります。
この時期は完全に成長しきっていないためやわらかく、
優しい香りがするので喜ばれます。
ごぼうは食物繊維が多い野菜の代表各で、便秘予防になります。
定番の金平ごぼうをメニューに入れています。
しっかり食べてお腹をスッキリさせましょう！

・15日【ヨーグルトの日】

株式会社明治が制定
ロシアの微生物学者で1908年に食菌の研究でノーベル生理学・医学賞を受賞した
イリヤ・メチニコフ博士の誕生日を記念した日。博士はヨーグルトに含まれる
ブルガリア菌が老化防止に役立つということを研究、発表しました。
これを機にブルガリア菌を使ったヨーグルトは健康によい、
と世界中に広まりました。
ゆめの里でも人気メニューのヨーグルトムースをデザートにしています。

★20日【水なすの日】

大阪府漬物事業協同組合が制定
浅漬けなど、漬物で知られる「水なす」。水分が多く、やわらかいうえ、
香りが少ないので生食できるのが特徴です。栽培は大阪の南部、
とくに泉州地域で盛んです。
この水なすをもちと多くの人に知ってもらおうと、作られたのが「水なすの日」。
日付は水なすがおいしくなる時期に設定されました。

・24日【伊達巻の日】

株式会社せんにちが制定
お節料理などに欠かせない伊達巻は、卵に白身魚のすり身を加えて、
甘く味付けし焼きます。それを渦巻状に巻いた華やかな卵料理です。
この伊達巻を日本の食文化として広く後世に
伝えていくことを目的に、記念日が制定されました。
日付は戦国武将の伊達政宗の命日（5月24日）にちなんでいます。

・27日【小松菜の日】

小松菜は東京の野菜です。
その昔、江戸小松川村（現在の江戸川区）に将軍が鷹狩に訪れた際、
青菜を味噌汁にして献上したので、地名をとって『小松菜』と名づけられました。
カルシウムの量はほうれん草の約4倍もあり、骨や歯を強くしてくれる優秀な野菜です。
ひじきと小松菜の和え物にしています。

・29日【こんにゃくの日】

5と29を『こんにゃく』という語呂合わせから、この日が『こんにゃくの日』に
なりました。こんにゃくはグルコマンナンという不溶性食物繊維が豊富です。
この成分はおなかの中で膨らむ性質があり、食べすぎを防いでくれるので
ダイエットに良いと言われています。