



## 今日は何の日？ 食育カレンダー献立

日	月	火	水	木	金	土
						1
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

### 今日は何の日紹介

- ★2日【オムレツの日】 **日本シェリク包装卵協会**が制定  
「オム(06) レツ(02)」が由来。
- ★4日【蒸し料理の日】  
「む(6) し(4)」の語呂合わせが由来。  
蒸し調理は茹で調理に比べ、栄養成分や旨味が食材に残ります。  
また、炒め料理のように油を使うこともなくヘルシーに仕上がります。
- 6日【メロンの日】  
茨城県鉾田市でのメロンの出荷量が一番多い時期である6月。  
そして6の数字がメロンに似ていることが由来。
- ★10日【入梅】  
入梅とは梅雨に入る季節のことをさします。この時期には霽やアナゴ、梅、青じそなどが旬を迎えます。カリウムやビタミン類など、夏バテ防止に役立つ栄養素が豊富です。積極的に食事に取り入れて暑い夏を乗り切りましょう！
- 10日【ミルクキャラメルの日】 **森永製菓株式会社**が制定  
1913年6月10日にミルクキャラメルが初めて販売されたことが由来。
- ★13日【みょうがの日】 **高知県園芸農業協同組合連合会**が制定  
栽培が盛んな高知県産のみょうがをより広くPRする目的。  
旬の生産量が増える6月、「いい(1) み(3) ようが」の語呂合わせ。
- ★15日【生姜の日】 **永谷園**が制定  
生姜の魅力を知ってもらおうきっかけの日にするのが目的。  
奈良時代から生姜は神様への供え物として献じられ、  
6月15日に感謝の祭りが行われてきたため。

- ★16日【麦とろの日】 **麦ごはんの会**が制定  
麦ごはんのイメージアップと普及を目指すのが目的。  
「む(6) ぎとろ(16)」の語呂合わせから。
- 21日【えびフライの日】 **味のちぬや**が制定  
曲がったえびの形が6に見えることと  
「フ(2) ライ(1)」の語呂合わせから。
- ★21日【夏至】  
1年で最も太陽が昇っている時間が長い日です。  
冬瓜を食べることが一般的に知られていますが、関西ではタコ、  
香川ではうどん、福井では焼き鯖が食べられます。
- ★27日【散らし寿司の日】  
散らし寿司に必須な卵焼きなどの調理用食材を販売する  
**株式会社あじかん**が制定  
散らし寿司誕生のきっかけを作ったとされる  
備前藩主の池田光政の命日が由来。
- 28日【パフェの日】 **パフェ愛好家が制定**  
パフェの語源はフランス語で完全さを意味する「パルフェ」である。  
この意味合いにちなんで「完全」を意味する「パーフェクトゲーム」が  
プロ野球で初めて達成された1950年6月28日が由来。
- 29日【佃煮の日】 **全国調理食品工業協同組合**が制定  
佃煮発祥地の守り神として創建された東京佃島の住吉神社のお祭りが  
6月29日に行われることが由来。
- ★30日【夏越しの祓(夏越しご飯)】  
**米穀安定供給確保支援機構**が制定  
1年の半分にあたる6月末日に、半年の間に溜まった穢れを落とし、  
残り半年の息災を祈願する「夏越しの祓」。罪や汚れを取り除くため  
茅の輪くぐりが行われます。  
「茅の輪」をイメージした丸いかき揚げをのせた丼ご飯を食べ  
夏を乗り切り、今年後半も頑張りましょう！