



# 今日は何の日？ 食育カレンダー献立



日	月	火	水	木	金	土
						<b>1</b> デコボンの日 
<b>2</b>	<b>3</b> ひな祭り 	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> メンチカツの日 	<b>8</b> ミツバチの日 
<b>9</b>	<b>10</b> 砂糖の日 	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b> サンドイッチデー 	<b>14</b> ホワイトデー 	<b>15</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b> かつおの日 	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b> 菜種御供大祭	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b> 三つ葉の日 	<b>29</b>
<b>30</b>	<b>31</b> 山菜の日 					

## 今日は何の日紹介



- 1日【デコボンの日】** 日本製菓業協会組合連合会が制定  
 デコボンは柑橘類の果物でミカン科の不知火（しらぬい）という品種のうら、糖度や酸度など一定の基準を満たしたものの登録名です。甘みが強くて味がよいデコボンをもっと広くアピールするために設けられたのが『デコボンの日』です。  
 日付は熊本県から初めて出荷され、東京の青果市場で取引された1991年3月1日に由来しています。
- 3日【ひな祭り】**  
 女の子が健康で元気に育つことを願う日で、桃の花の季節と言われているため「桃の節句」とも呼ばれています。ひな人形を飾るようになったのは「人形（ひとがた）」といって女の子に起こる悪いことを代わりに受けてもらうためだと言われています。  
 散らし寿司を献立に入れています。
- 7日【メンチカツの日】**  
 関西ではメンチカツと呼ぶことが多いため、『ミ（3）シチ（7）』の語呂合わせから、3月7日を『メンチカツの日』に制定しました。またこの時期は受験シーズン真っただ中、メンチ『カツ』で受験に『勝つ』という願いも込められています。
- 8日【はちみつの日】**  
 はちみつは栄養価が高いだけでなく、おなかの腸子を整えたり、悪い菌をやっつけたり、疲れをとるなど体に良い働きがたくさんあります。  
 はちみつは花の種類によって味や香りが違うので、いろいろ食べ比べるのも楽しいでしょう。  
 にーマカード チキンとして献立に入れています。

- 20日【かつおの日】** 和歌山県すなみちが制定  
 豊、太平洋を黒潮に乗って北上してくるかつお。このかつおを『町の魚』に制定している和歌山県すなみちは寝貝組を使った独特な漁方『けんけん漁』でかつおを釣り上げることで有名です。  
 かつおの日は、このけんけん漁の伝統を願い、つくられた記念です。  
 手作りふりかけに鰹節を使用しています。
- 28日【三つ葉の日】**  
 3月28日は『み（3）つ（2）ば（8）』と読めることから、三つ葉の日と言われています。  
 三つ葉は日本原産で、古くから食用とされてきた植物。香味野菜としての栽培は江戸時代に始まったとされ、お浸し、吸い物、汁の菜、和え物など、幅広く利用されています。  
 メイン料理の添えで使用しています。
- 31日【山菜の日】**  
 山菜には苦みや香りが強いものが多いですね。でも苦いだけではありません。  
 たとえば、春一番に芽を出すらさきのとうの苦みには胃腸の働きを良くする力があります。  
 香の山菜にはほかにわらびやぜんまいなどがあります。香の訪れを感じながらいただきます。  
 山菜ごはんとして献立に入れています。

