



2024年
5月
さつき
皐月 / May

空が晴れわたっている5月の天気のことを「五月晴れ」といいます。

五月を「さつき」と呼ぶのは『日本書紀』にも登場していて、昔は5月が田植えの時期で、早苗を植える月の「早苗月」からきているといわれています。

未来を、育てよう!



明治の食育

5月1日 八十八夜

行事

「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。この時期は朝の冷え込みがなくなって霜が降りなくなることから、農作物の種まきによい日といわれ、農家の人が田植えをはじめるとの目安とされています。「茶摘み」の歌には「夏も近づく八十八夜〜♪」という歌詞があり、「八十八夜」は新茶(一年で最初に摘まれる茶葉)の茶摘みの時期でもあります。



5月4日 しらすの日

記念日

しらすは、カタクチイワシ、マイワシなどの無色透明な稚魚の総称。生食もしますが、家庭では塩ゆでにして干した「しらす干し(ちりめんじゃこ)」として食べることが多いでしょう。このしらすを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。(記念日制定: 朝日共販株式会社)



5月5日 こどもの日

行事

5月5日は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(武者人形)を飾り、柏餅やちまきを食べて祝います。鯉のぼりを飾るようになったのは江戸時代からです。当時、武家に男の子が生まれるとのぼりを立てる風習があり、やがて出世の象徴の鯉のぼりに変化をして一般に広まりました。



5月5日 わかめの日

栄養学トピックス

おいしい新わかめが市場に出回るこの時期は、新わかめと竹の子の料理「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よいですね。



5月6日 コロッケの日

栄養学トピックス

みんなが大好きなコロッケ。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、材料となるじゃがいもの栄養には、お米と同じ熱や力のもとになる炭水化物があります。そのほか、ビタミンCも含まれているすぐれた食品です。



5月9日 アイスクリームの日

記念日

牛乳、砂糖、卵黄に香料などを加えて凍らせた、子どもおとなも大好きな、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(昭和39)年5月9日にイベントが開催されました。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。(記念日制定: 日本アイスクリーム協会)



5月10日 ごぼうの日

栄養学トピックス

ごぼうは、独特の香り^{かお}と食感^{じかん}の根菜^{こんさい}です。旬は初冬^{しゆとう}ですが、5月は新ごぼう^{あたらしくぼぼう}が出回ります。この時期は完全に成長^{せいじやう}しきっていないため^{ため}やわらかく、やさしい香り^{かお}がするので喜ばれます。ごぼうは食物繊維^{じゆうぶつせんい}が多い野菜^{やさい}の代表格^{だいひょうかく}です。おなかにたまったごみ^{ごみ}を体外^{たいがい}に運んでくれるので便秘^{べんい}の予防^{よぼう}にもなります。



5月12日 母の日

行事

5月の第二日曜日^{だいにちにち}は、大好きなお母さん^{おはは}に「ありがとう」^{ありがとう}を伝える日^ひです。「母の日」^{ははのひ}ができたのは、昔^{むかし}、アメリカ人の女の子^{おんなこ}が、亡くなったお母さん^{おはは}に感謝^{かんしゃ}の気持ち^{こころ}を込めて^{こめて}、お母さんが好き^{すき}だったカーネーション^{カーネーション}の花^{はな}を贈った^{くわした}のがはじまりといわれています。それが日本^{にっぽん}にも伝わり^{つたわり}、「母の日」^{ははのひ}にカーネーション^{カーネーション}をプレゼント^{プレゼント}するようになりました。



5月12日 パンの日

記念日

日本^{にっぽん}ではじめて本格的^{ほんかくてき}にパンの製造^{せいぞう}を行った^{した}のは、伊豆^{いず}・韮山^{にしか}の代官^{しろがね}、江川^{えがわ}・太郎^{たろう}左衛門^{ざえもん}という人物^{じんぶつ}です。外国軍^{がいこくぐん}が攻めてきたとき^{とき}に備え^{そなへ}、徳川^{とくせん}幕府^{ばくふ}が兵糧^{へいりやう}としてのパン^{ぱん}を江川^{えがわ}・太郎^{たろう}左衛門^{ざえもん}につくらせた^{せた}のです。その第一号^{だいいちごう}が焼き上げられた^{られた}のが1842(天保13)年4月12日^{しんせつ}。これにちなみ、4月12日^{しんせつ}が「パンの記念日」^{ぱんのきねんじつ}、毎月12日^{まいげつにじふにち}は「パンの日」^{ぱんのひ}と制定^{せいぢん}されました。(記念日制定^{きねんじつせいぢん}:パン食普及協議会^{ぱんじきひんぱんけいぎかい})



5月15日 ヨーグルトの日

記念日

ロシア^{ロシア}の微生物学者^{せいぶつがくしゃ}で、1908(明治41)年^{めいし}に食菌^{じきん}の研究^{けんぎゆ}でノーベル生理学・医学賞^{ノーベルせいりやうがくがくがくしょう}を受賞^{じゆうしょう}したイリヤ・メチニコフ^{いりやめちニコフ}博士^{はくし}の誕生日^{たんじゆうび}を記念^{きねん}した日^ひ。博士^{はくし}は、ヨーグルト^{ヨーグルト}に含まれるブルガリア菌^{ブルガリアきん}が老化防止^{らうかほんし}に役立つ^{たすく}ということ^{こと}を研究^{けんぎゆ}、発表^{はつぷつ}しました。これを機^きに、ブルガリア菌^{ブルガリアきん}を使ったヨーグルト^{ヨーグルト}は健康^{けんこう}によい、と世界^{せかい}中に広まりました。(記念日制定^{きねんじつせいぢん}:株式会社明治^{けいしがいしやめいし})



5月20日 水なすの日

記念日

浅漬^{あさづ}けなど、漬^つけもので知られる「水なす」^{みづなす}。水分^{みずぶん}が多くやわらかいうえ、あく^{あく}が少ない^{すくない}ので生食^{せいじき}できるのが特徴^{とくごう}です。栽培^{さいばい}は、大阪^{おさか}の南部^{なんぶ}、とくに泉州^{せうなん}地域^{ちいき}でさかんです。この水なす^{みづなす}をもっと多くの人^{ひと}に知^しってもらおうと、つくられたのが「水なすの日」^{みづなすのひ}。日付^{ひつ}は、水なすがおいしくなる時期^{じき}に設定^{せいちやう}されました。(記念日制定^{きねんじつせいぢん}:大阪府漬物事業協同組合^{おさかふしなすじやぎやうけいどうくわい})



5月22日 ショートケーキの日

記念日

カレンダー^{カレンダー}上^{かみ}では、22日^{にじふにち}の上^{かみ}には必ず15日^{じふごにち}があります。このことから、「22日^{にじふにち}は、いち(1)ご(5)がのった日」^{のったひ}＝「ショートケーキの日」^{ショートケーキのひ}と、洋菓子店^{やうかしや}がPR^{PR}したこと^{こと}から広まった^{ひろまりました}そうです。



5月24日 伊達巻きの日

記念日

お節料理^{おせつりやうり}などに欠かせない伊達巻^{いだまき}きは、卵^{たまご}に白身魚^{しろみぎ}のすり身^{すりみ}を加え、甘^{あま}く味^{あじ}つけて焼き、渦巻^{うずまき}き状^{じやう}に巻^まいた華やか^{なまめ}な卵料理^{たまごりやうり}です。この伊達巻^{いだまき}きを日本^{にっぽん}の食文化^{じきぶんか}として広く後世^{こうせい}に伝えていくことを目的^{めきてき}に、記念日^{きねんじつ}が制定^{せいぢん}されました。日付^{ひつ}は、戦国武将^{せんごくぶしやう}の伊達政宗^{いだてまさむね}の命日^{いのちひ}(5月24日^{ごがつにじふよち})にちなんでいます。(記念日制定^{きねんじつせいぢん}:株式会社せんいち^{けいしがいしやせんいち})



5月27日 小松菜の日

栄養学トピックス

小松菜^{こまつな}は東京^{とうきやう}の野菜^{やさい}です。その昔^{むかし}、江戸^{えど}小松川^{こまつがわ}村^{むら}(現在の江戸川区^{えどがわく})に将軍^{しやうぐん}が鷹狩^{たかとり}りに訪^まれた際^{さい}、青菜^{あおな}をみそ汁^{みそじゆ}にして献上^{けんじやう}したので、地名^{ちめい}をとって「小松菜」^{こまつな}と名づけられました。カルシウム^{カルシウム}の量^{りやう}はほうれん草^{ほうれんそう}の約4倍^{よつばい}もあり、骨^{ほね}や歯^はを強く^{つよく}してくれる優秀^{ゆうしゆう}な野菜^{やさい}です。



5月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ふくらむ性質があり、食べすぎを防いでくれるのでダイエットによいといわれています。

栄養学トピックス

