2026年

4月

卯月／April

4月は桜の季節です。桜は日本の国花のひとつで、代表的な品種のソメイヨシノは江戸時代に誕生し、最初の１本から接ぎ木で増やして各地に広まりました。桜は咲き始めてから散るまで２週間ほどしかなく、短い間にたくさんの人がお花見を楽しみます。

未来を、育てよう！

明治の食育

4月1日

行事

エイプリルフール

エイプリルフールは、4月1日に軽いいたずらや嘘をついても許される日です。18世紀（江戸時代）頃にヨーロッパで広まりました。フランスではエイプリルフールのことを「ポワッソンダヴリル（4月の魚）」といい、子どもたちは魚の絵を友だちの背中にこっそりと貼って楽しむそうです。嘘やいたずらをする時は、友だちを傷つけたりしないようしましょう。

4月4日

栄養学トピックス

コメッ子記念日・米粉の日

お米は体を動かすエネルギー源。食べると力が出ます。そのお米を細かくして粉にしたものが米粉です。柏もちや草もちを作る時に使う上新粉や、ビーフン、おせんべいも米粉で作られています。お米はごはんだけでなく、姿を変えていろいろな食品になっています。

4月5日

行事

イースター（復活祭）

「イースター」はキリスト教の祝日で、イエス・キリストが死んで3日後に生まれ変わったことを記念する日で、「復活祭」ともいいます。春分の後の最初の満月の次の日曜日がイースターとなり、各地でイベントが行われています。ヨーロッパでは新しい命の象徴として、鶏の卵の殻をカラフルにペイントしたイースターエッグを飾ります。子どもたちは、広場などに隠したイースターエッグを探す遊びも楽しみにしています。

4月6日

栄養学トピックス

春巻きの日

春巻きは中国生まれですが、はるか昔は小麦粉で作った皮に具をのせた物だったそうです。やがて皮で肉や野菜を包み、油で揚げるようになりました。食物繊維豊富なしいたけや竹の子、もやしなどが入っています。サクサクとした触感なので、しいたけが苦手でも食べやすいですね。

4月8日

記念日

花祭り

花祭りは、仏教の開祖・釈迦の誕生を祝う行事です。正式には灌仏会といい、花で飾った花御堂に安置した釈迦の像に甘茶をかけてお祝いします。参詣客も甘茶を竹筒に入れて持ち帰ることができ、飲むと体が丈夫になるといわれています。ちなみに甘茶は、アジサイの変種であるアマチャの若い葉を使ったお茶。黄褐色で甘みがあります。

4月9日

栄養学トピックス

よいP（ピー）マンの日

ピーマンは昔は苦い味の野菜でしたが、今は品種改良が進み「こどもピーマン」という苦みが少ないものも出回っています。パプリカより酸っぱくなくて甘く、果肉が厚くジューシーです。ピーマンは緑黄色野菜で、ビタミンCやカロテンが多く、のどや鼻の粘膜を強くしてくれます。

記念日

4月12日

パンの日

日本ではじめて本格的にパンの製造を行ったのは、伊豆韮山の代官、江川太郎左衛門という人物です。外国軍が攻めてきたときに備え、徳川幕府が兵糧としてのパンを江川太郎左衛門につくらせたのです。その第一号が焼き上げられたのが1842（天保13）年4月12日。これにちなみ、4月12日が「パンの記念日」、毎月12日は「パンの日」と制定されました。（記念日制定：パン食普及協議会）

栄養学トピックス

4月14日

オレンジデー

みかんとオレンジは、もとはインドにあった一つの果物でした。それがアジアへ広がって日本に伝わったのがみかんになり、ヨーロッパに広がったものがオレンジになりました。オレンジのビタミンCは風邪をひきにくくする効果があるといわれます。たくさん食べて風邪を予防しましょう。

記念日

4月17日

なすび記念日

冬春なすのPRに設けられた記念日。なすといえば、夏から秋が旬のイメージですが、最近では施設栽培の普及や栽培技術の向上により、冬春なすの出荷（12～6月）も増加。そのおかげで、寒い時期でもおいしいなす料理が食べられるようになりました。日付は、冬春なすの最盛期であり、「よ（4）い（1）なす（7）」の語呂合わせです。（記念日制定：冬春なす主産県協議会）

栄養学トピックス

4月19日

良いきゅうりの日

くせのない味で、サラダや漬物、和え物に使われるきゅうりは、カリウムが豊富な野菜です。カリウムは塩分（ナトリウム）と関係が深く、筋肉を動かすために大切な成分。きゅうりは水分が多いので、スポーツで汗をかいた後に塩をつけて丸かじりするのもおすすめですよ。

記念日

4月22日

ショートケーキの日

カレンダー上では、22日の上には必ず15日があります。このことから、「22日は、いち（1）ご（5）がのった日」＝「ショートケーキの日」と、洋菓子店がＰＲしたことから広まったそうです。

記念日

4月23日

シジミの日

シジミは、シジミ科の二枚貝の総称です。コハク酸という、うまみ成分を多く含むため、みそ汁の実やだしの材料としてよく使われます。カルシウム、鉄、ビタミンB2などを含み、食品としてすぐれたシジミのよさをアピールするため「シジミの日」が制定されました。日付は、「し（4）じ（2）み（3）」の語呂合わせです。（記念日制定：有限会社日本シジミ研究所）

記念日

4月23日

明治おいしい牛乳の日

新鮮な生乳本来のおいしさを実現する「ナチュラルテイスト製法」を取り入れ、ほのかな甘みとまろやかなコクはそのままに、すっきりとした後味で仕上げた「明治おいしい牛乳」をさらに多くの人に味わってもらうことを目的に、明治が記念日を制定しました。なお、日にちは「明治おいしい牛乳」が全国発売を開始した2002年4月23日にちなんでいます。

記念日

4月28日

明治製菓 日本初の缶ジュース発売

1954（昭和29）年のこの日、明治製菓（現：株式会社 明治）が日本初の缶ジュース「明治天然オレンジジュース」を発売。缶には専用の穴開け器（オープナー）が付いていて、注ぎ口と空気穴の2か所の穴を開け、コップに注いで飲んでいたそうです。

行事

4月29日

昭和の日

４月29日は昭和天皇の誕生日を記念する国民の祝日です。昭和の時代は「天皇誕生日」、平成は「みどりの日」という名前の祝日でしたが、2007年に「昭和の日」という名前に変わりました。（現在のみどりの日は5月４日）明治天皇の誕生日も、11月３日の「文化の日」という名前で国民の祝日として残っています。