2025年 3月

弥生／March

3月のひな祭りは、女の子が健康で元気に育つことを願う日で、桃の花の季節といわれているため「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いわれています。

未来を、育てよう！
明治の食育

3月1日
記念日

デコポンの日

「デコポン」は、柑橘類の果実で、ミカン科の不知火という品種のうち、糖度や酸度など一定の基準を満たしたものの商品名です。甘みが強くて味がよいデコポンを、もっと広くアピールするために設けられたのが「デコポンの日」。日付は、熊本県からはじめて出荷され、東京の青果市場で取り引きされた1991（平成3）年3月1日に由来しています。（記念日制定：日本園芸農業協同組合連合会）

3月3日
栄養学トピックス

雛祭り

雛祭りに食べるちらし寿司には、れんこんが入っています。れんこんは穴をのぞくと「先が見通せる」ことから、お祝いの料理に欠かせない食材です。縁起がよく、食物繊維やビタミンCが豊富なれんこんは、女の子の成長を祝う日にぴったりの野菜といえそうです。

3月5日
行事

啓蟄

「啓蟄」は、二十四節気のひとつで長い間土の中で冬ごもりをしていた虫たちが春の暖かさを感じて目覚め、地上へ出てくるという意味があります。春の３番目の節気で、日差しがだんだんと暖かくなってくる時期です。また、ひな祭りのひな人形は「啓蟄」の一つ前の節気「雨水」の日に飾って、「啓蟄」の日にかたづけるのがよいといわれています。

3月7日
記念日

メンチカツの日

人気の家庭料理のひとつ、メンチカツ。関西ではミ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のまっただ中。メンチ「カツ」で受験に「勝つ」という願いもこめられています。（記念日制定：株式会社味のちぬや）

3月8日
栄養学トピックス

ミツバチの日

ミツバチが集めてくる甘〜いはちみつ。栄養価が高いだけでなく、おなかの調子を整えたり、悪い菌をやっつけたり、疲れをとるなど体によ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、いろいろ食べくらべるのも楽しいでしょう。

3月10日
栄養学トピックス

砂糖の日

甘いものを食べると、安心したり幸せな気分になることがありますね。砂糖には、ストレスを解消したり、疲れを早く軽減する働きがあります。また、砂糖は消化吸収がよく、すばやく体に吸収されるので、即効性があるエネルギー源でもあります。じょうずに摂って体も脳も休めましょう。

記念日

3月10日
たけのこの里の日

1979年の発売以来、チョコレートとクッキーを組み合わせた絶妙な食感と美味しさで愛されてきた「たけのこの里」から、多くのファンに感謝の気持ちを伝える日として明治が制定した記念日です。日付は「たけのこ」の旬が3月からで、3と10で「里（さと）」と読む語呂合わせから3月10日となりました。

記念日

3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）

記念日

3月13日
サンドイッチデー

3月13日の313は、「1が3で挟まれている＝サンドイッチ（1）」ということで、「サンドイッチデー」といわれています。サンドイッチとは、バターやマヨネーズを塗ったパン2枚にハム、卵、野菜などの具を挟み込んだもの。イギリスのサンドイッチ伯ジョン・モンタギュー（1718～92）がカードをしながら食べたのがはじまりといわれています。

行事

3月14日
ホワイトデー

「ホワイトデー」は、2月14日のバレンタインデーにチョコレートなどをもらった男の子が、女の子にお返しをする日です。日本独自の風習で、ヨーロッパやアメリカにホワイトデーはありません。ホワイトデーのお返しはキャンディーが一般的ですが、マシュマロやクッキーを贈ることもあります。ホワイトという言葉には、「純愛」（純粋な愛）という意味がこめられています。

行事

3月20日
春分

「春分」の日は、昼と夜の長さがほぼ同じになる日です。この日を過ぎるとだんだん昼が長く、夜が短くなっていきます。自然のすばらしさを感じて、生物を大切にする日として国民の祝日になりました。春分の日をはさんで前後3日ずつの一週間を「春のお彼岸」といい、先祖を供養しお墓参りをします。寒さが落ち着いて過ごしやすい気候になる時期です。

記念日

3月20日
かつおの日

春、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さみ町は、疑似餌を使った独特の漁法「ケンケン漁」でかつおを釣り上げることで有名です。かつおの日は、このケンケン漁の伝承を願い、つくられた記念日です。（記念日制定：和歌山県すさみ町）

記念日

3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

3月25日
菜種御供大祭

大阪府藤井寺市の道明寺天満宮で毎年3月25日に行われるお祭りで、御祭神の菅原道真の忌日行事です。道真が亡くなったのは旧暦2月25日ですが、新暦に合わせて3月25日に行われています。お祭りでは、病気平癒のご利益があるとして、菜種色の団子が参拝者にも振る舞われます。

記念日

3月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、三つ葉の日といわれています。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はじまったとされ、おひたし、吸いもの、汁の実、和えものなど、幅広く利用されています。

栄養学トピックス

3月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、春一番に芽を出すふきのとうの苦みには、胃腸の働きをよくする力があります。春の山菜には、ほかにわらびやぜんまいなどがあります。春の訪れを感じながらいただきましょう。