



2026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「^{さなえづき}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2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日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)」として食べる人が多いでしょう。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 母の日

行事

5月の第二日曜日は、大好きなお母さんに「ありがとう」を伝える日です。「母の日」ができたのは、昔、アメリカ人の女の子が、亡くなったお母さんに感謝の気持ちを込めて、お母さんが好きだったカーネーションの花を贈ったのがはじまりといわれています。それが日本にも伝わり、「母の日」にカーネーションをプレゼントするようになりました。



5月10日 ごぼうの日

栄養学トピックス

ごぼうは、独特の香りと食感の根菜です。旬は初冬ですが、5月は新ごぼうが出回ります。この時期は完全に成長しきっていないためやわらかく、やさしい香りがするので喜ばれます。ごぼうは食物繊維が多い野菜の代表格です。おなかにたまったごみを体の外に運んでくれるので便秘の予防にもなります。



5月12日 パンの日

記念日

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日が「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)



5月15日 ヨーグルトの日

記念日

ロシアの微生物学者で、1908(明治41)年に食菌の研究でノーベル生理学・医学賞を受賞したイリヤ・メチニコフ博士の誕生日を記念した日。博士は、ヨーグルトに含まれるブルガリア菌が老化防止に役立つということを研究、発表しました。これを機に、ブルガリア菌を使ったヨーグルトは健康により、と世界中に広まりました。(記念日制定:株式会社明治)



5月20日 水なすの日

記念日

浅漬けなど、漬けもので知られる「水なす」。水分が多くやわらかいうえ、あくが少ないので生食できるのが特徴です。栽培は、大阪の南部、とくに泉州地域でさかんです。この水なすをもっと多くの人に知ってもらおうと、つくられたのが「水なすの日」。日付は、水なすがおいしくなる時期に設定されました。(記念日制定:大阪府漬物事業協同組合)



5月22日 ショートケーキの日

記念日

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)ののった日」=「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。



5月24日 伊達巻きの日

記念日

お節料理などに欠かせない伊達巻きは、卵に白身魚のすり身を加え、甘く味つけて焼き、渦巻き状に巻いた華やかな卵料理です。この伊達巻きを日本の食文化として広く後世に伝えていくことを目的に、記念日が制定されました。日付は、戦国武将の伊達政宗の命日(5月24日)にちなんでいます。(記念日制定:株式会社せんにち)



5月27日 小松菜の日

栄養学トピックス

小松菜は東京の野菜です。その昔、江戸小松川村(現在の江戸川区)に将軍が鷹狩りに訪れた際、青菜をみそ汁にして献上したので、地名をとって「小松菜」と名づけられました。カルシウムの量はほうれん草の約4倍もあり、骨や歯を強くしてくれる優秀な野菜です。



5月29日

栄養学トピックス

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せんいが豊富です。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。

