



2026年
6月
みなづき
水無月 / June

6月は梅雨の時期です。梅雨は春から夏へ移り変わるときに雨が多くなり、日照りが少なくなる天候のことをいいます。毎日のように雨が降るのになぜ「水無月」？と思いますよね。
諸説ありますが、「無」は「の」の意味で使われていて、「水の月」となったという説があります。



6月1日 牛乳の日

栄養学トピックス

牛乳は、良質のたんぱく質、^{しぼう}脂肪、カルシウム、ビタミン類を含む、すぐれた栄養食品です。牛乳への関心をもっと高め、健康増進と生活の向上に役立ててほしいと制定されたのが、この記念日。日付は2001(平成12)年に国際連合食糧農業機関(FAO)が、6月1日を「世界牛乳の日(World Milk Day)」と提唱したことから定められました。(記念日制定：一般社団法人Jミルク)



6月3日 あじの日

栄養学トピックス

お刺身や干物、フライにしてもおいしいアジには、体にいい栄養がいっぱい! 中でもDHAやEPAという成分には、血液をサラサラにしたり、脳の働きをよくする作用があります。学習したことをしっかり覚えるためにも、積極的に食べましょう。



6月6日 梅の日

栄養学トピックス

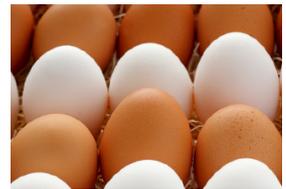
梅干しを見ているだけで口がすっぱくなって、ツバが出てくる…。あの酸味の正体は「クエン酸」。体の疲れをとってくれる働きがあります。梅雨で蒸し暑くなるこの時期は、体もちょっとバテ気味。そんなときこそ梅干しの“すっぱパワー”が活躍してくれるのです。



6月9日 たまごの日

記念日

ゆで卵、目玉焼き、卵焼き、オムレツ、茶碗蒸しなどの料理はもちろん、カスタードクリームやプリンなどお菓子の材料にもなる卵。良質のたんぱく質、^{しぼう}脂肪、ビタミンA、B1、B2など、栄養も豊富な卵をもっと食べてもらおうと制定された日です。日付は「卵」という漢字が数字の「6」と「9」に似て見えること、体力を消耗する盛夏の前に卵を食べてもらいたいという願いから決められました。(記念日制定：有限会社鈴木養鶏場)



6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、伊豆斐山の代官、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)



6月15日 生姜の日

栄養学トピックス

独特の風味が食欲をそそる生姜。その注目すべき点はなんといっても殺菌力! 体に悪さをする菌をやっつけてくれるのです。地味で目立たないけれど、生姜は給食にもよく使われています。どんなメニューに入っているのか、探してみるのも楽しそうですね。



6月18日

山形さくらんぼの日

見た目にもかわいらしいさくらんぼ。特に甘いことで有名なのが、サトウニシキという品種です。さくらんぼはおいしいだけではなく、ミネラルやビタミンのバランスがよく、疲れをとったり、血のめぐりをよくして、お肌をきれいにする働きもあります。



栄養学トピックス

6月18日

おにぎりの日

みんなが大好きなおにぎり。江戸時代に人気があったのは、おこげが香ばしい焼きおにぎりだったとか。おにぎりのおもな栄養は炭水化物といって、熱や力のもとになります。おにぎりには具が入っていますが、ほかのおかずも一緒に食べてバランスをとりましょう。



栄養学トピックス

6月21日

父の日

6月の第三日曜日は、家族のために働いてくれるお父さんに「ありがとう」を伝える日です。「父の日」も「母の日」と同じようにアメリカで生まれました。昔、お母さんが亡くなってお父さんに育てられた女の子が、「父の日」もつくってほしいと教会にお願いをして、それが日本にも伝わったといわれています。アメリカではバラの花を贈るそうです。絵やお手紙を贈って、大好きなお父さんに感謝しましょう。



行事

6月21日

夏至

「夏至」は、二十四節気のひとつで、一年で太陽がもっとも高く上がり、昼がもっとも長い日です。沖縄ではこの時期に吹く季節風を「夏至南風(カーチベイ)」といい、南西の強い風が梅雨明けを知らせてくれます。また、夏が短い北欧の人たちにとって「夏至」は特別な日で、夏を楽しむ「夏至祭」というイベントが行われています。



行事

6月21日

さくらんぼの日(6月第三日曜日)

山形県寒河江市が、さくらんぼの出荷最盛期にあたる6月の第三日曜日に制定した、さくらんぼの記念日です。さくらんぼは、おもにセイウミザクラの実のことで、梅雨の時期に赤や黄色に熟します。東北、北海道地方などで栽培されていますが、山形県の生産量が群を抜いています。そのまま生で食べるほか、缶詰やジャムなどに加工されます。



記念日

6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)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。



記念日

6月28日

パフェの日

パフェは、フランス語の「パルフェ」がなまった和製語です。アイスクリーム、ホイップクリーム、チョコレートソースなどをグラスに入れ、くだものなどを添えたデザートのことです。記念日は、1950(昭和25)年の6月28日に、プロ野球史上初のパーフェクトゲームが達成された日にちなんでいるそうです。パーフェクトを略してパフェ、そして語源の「パルフェ」に「完全な」という意味があることも関連して選ばれた日付といわれています。



記念日

6月29日

佃煮の日

佃煮は魚介類、海草、野菜などをしょうゆ、みりん、砂糖で甘辛く煮しめた料理です。保存がきく食品で、古くは江戸時代からつくられていました。この日本の伝統食、佃煮をもっとPRしようと制定されたのが「佃煮の日」。日付は佃煮発祥の地である東京佃島の住吉神社の大祭の日定められました。(記念日制定: 全国調理食品工業協同組合)



記念日

6月30日

なごし はらえ
夏越の祓

行事

「夏越の祓」は一年の前半を無事に過ごせたことに感謝し、6月の最終日に半年間の厄落として、残りの半年も清らかな気持ちで過ごせるように願う行事です。神社では、茅(ちがや)という植物を束ねて大きな輪にした茅の輪(ちのわ)を作り、これをくぐることで病気や災いからのがれられると信じられています。この日、京都では災いをはらうといわれる氷に似せた「水無月」という和菓子を食べる習慣があります。

