



2025年
7月
ふみつき
文月/July

夏の星座が登場する7月。こと座のベガ（織姫星）、わし座のアルタイル（彦星）、はくちょう座のデネブを結ぶ「夏の三角形」は、とても明るい星なので夜空を見上げると簡単に見つけることができます。ベガとアルタイルの間に流れる「天の川」は七夕のお話としても有名ですね。

未来を、育てよう！



明治の食育

7月2日

はんげしょう
うどんの日【半夏生】

讃岐うどんで有名な香川県では、この日、農作業の労をねぎらうためにうどんを食べる風習があったそうです。うどんは消化がよく、すぐにエネルギーになるので、お仕事やスポーツをするときにもぴったりです。暑い日は、具だくさんの冷たいうどんにパワーをつけましょう。



栄養学トピックス

7月6日

サラダ記念日

俵万智が発表した「『この味がいいね』と君が言ったから七月六日はサラダ記念日」という短歌から生まれた記念日です。この一首が掲載された歌集『サラダ記念日』（河出書房新社）はミリオンセラーとなり、以降、「記念日」という言葉を定着させたといわれています。



記念日

7月7日

七夕

七夕は、桃の節句や端午の節句と同じ五節句のひとつで、中国から伝わった星伝説などがもたらした行事です。織り姫（ベガ）と彦星（アルタイル）は、この日、天の川に羽を広げるカササギ（デネブ）のおかげで、天の川を渡り、会うことができるという伝説です。平安時代の宮中では、そうめんを天の川に見立て、お供えしたといわれています。



記念日

7月10日

とうがん
冬瓜の日

漢字で「冬のウリ」と書く通り、冬瓜（とうがん）はウリ的一种。ウリ科の植物は種類が多く、甘いカボチャやスイカ、メロンも同じ仲間です。一方、冬瓜は甘味が少なく、低カロリーの野菜。全体の95%が水分なので、暑さで食欲が落ちたときもさっぱり食べられそうですね。



栄養学トピックス

7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、伊豆菰山の代官、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

7月14日

ゼリーの日

給食でも人気のゼリーは、フランス生まれの食べ物。プルンとした食感は、ゼリーを作るときに加えるゼラチンの働きによるものです。ゼラチンの原料は、牛や豚、魚からとれる動物性たんぱく質のコラーゲン。あの弾力は、コラーゲンが生み出しているのです。



栄養学トピックス

7月19日

土用の丑の日

記念日

「土用」は雑節のひとつで、じつは年に4回あります。立春、立夏、立秋、立冬の前日までの18日間をいい、次の季節への準備期間と考えられています。夏の土用の期間はもっとも暑い時期なので、夏バテ対策に精のつくものを食べる習慣があります。その代表が、土用の中でも「丑」に当たる日に食べるうなぎです。ちなみに、この土用うなぎの仕掛け人は、蘭学者にして江戸の異才、平賀源内といわれています。



7月21日

海の日

行事

「海の日」は海の恵みに感謝し、海に囲まれた日本がより豊かになるようお願いをする祝日です。もともとは、明治天皇が東北地方から船に乗って横浜に無事到着したことを記念する「海の記念日」でした。その後、7月20日が祝日の「海の日」になり、2003年から7月の第三月曜日に変わりました。この日は、海や船に関するイベントが各地で行われています。



7月22日

大暑

行事

「大暑」は、二十四節気のひとつで本格的な夏がきたことを意味します。「大暑」の日に合わせて、各地で打ち水のイベントなどが行われています。打ち水は、道路や庭などに水をまいて土埃を防止、暑さをやわらげることです。打ち水には水道水ではなく、貯めた雨水やお風呂の残り水が使われています。



7月22日

ナッツの日

記念日

「ナ(7)ッ(2)ツ(2)」と語呂合わせして制定された記念日。ナッツと呼ばれる木の実には、アーモンドやクルミ、カシューナッツ、ピスタチオナッツ、マカダミアナッツなどがあり、料理やお菓子に幅広く使われています。また、ナッツ類は一般的にたんぱく質と良質な脂肪に富み、ビタミン類も多く含むなど、健康食品としても注目されています。(記念日制定:日本ナッツ協会)



7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。



7月27日

スイカの日

栄養学トピックス

スイカの生まれ故郷はアフリカの砂漠地帯。暑く乾燥した地で進化したスイカは、分厚い皮の中に水分をたっぷり蓄えているうえ、ミネラルも豊富です。夏の熱中症対策には、スイカに塩を少しふって食べるのもおすすめ。スポーツ飲料に似た効果が得られるんです。



7月30日

梅干の日

記念日

夏の土用時期には、梅を干したり、衣類や書物を風に通して虫干しする「土用干し」の習慣があります。7月30日ごろは、この土用干しを終えた新物の梅干を食べられることから、梅干の記念日が制定されました。また、梅干は健康によいため、古くから「難が去る」といわれ、「ナンガ(7)サル(30)」の語呂合わせでもあるようです。(記念日制定:東農園)



7月31日

土用の丑の日

記念日

「土用」は雑節のひとつで、じつは年に4回あります。立春、立夏、立秋、立冬の前日までの18日間をいい、次の季節への準備期間と考えられています。夏の土用の期間はもっとも暑い時期なので、夏バテ対策に精のつくものを食べる習慣があります。その代表が、土用の中でも「丑」に当たる日に食べるうなぎです。ちなみに、この土用うなぎの仕掛け人は、蘭学者にして江戸の異才、平賀源内といわれています。

