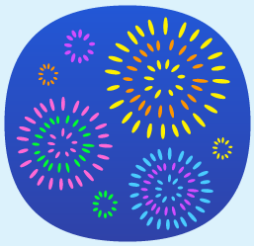


2027年 8月

葉月／August

8月は日本各地で花火大会が行われます。夏に花火を打ち上げるようになったのは諸説ありますが、お盆にご先祖様の霊をなぐさめ、帰ってきたご先祖様を送り出すためといわれています。現在もその風習が続き、花火は夏の風物詩になりました。

未来を、育てよう！
明治の食育

栄養学トピックス

8月2日
キャベツの日

キャベツは、ヨーロッパ生まれで元々葉同士は包み合っておらず、品種改良でいまの形になりました。ビタミンB群やCが豊富なうえ、消化性潰瘍の回復に効果のあるビタミンUも含む優秀な野菜の一つです。

記念日

8月2日
土用の丑の日

「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。

記念日

8月3日
はちみつの日

はちみつは、ミツバチが花から集め、巣に蓄えた蜜です。主成分は果糖とブドウ糖で、ビタミンB群やビタミンC、Kも含む、甘く栄養価が高い食品です。そのはちみつの記念日が、「はち（8）みつ（3）」の語呂合わせから8月3日に制定されています。（記念日制定：全日本はちみつ協同組合）

栄養学トピックス

8月7日
バナナの日

バナナには、フィリピンバナナ、台湾バナナ、小さいモンキーバナナなど、いろいろな種類があります。ビタミンやミネラルも含まれていて栄養バランスがよく、食べるとすぐにエネルギーに変わるので、プールや海に行くとき、おやつに持っていくといいでしょう。

行事

8月8日
立秋

「立秋」は、二十四節気のひとつでこの日から暦の上では秋になりますが、実際の気候はまだまだ暑い日が続いていて、一年でもっとも気温が高くなる時期です。また、夏に送るあいさつ状の「暑中お見舞い」が、「立秋」の日から「残暑お見舞い」という言葉に変わります。夏休み真っただ中ですが、この頃から太陽が沈む日の入りが少しずつ早くなってきます。

栄養学トピックス

8月8日
ブルーベリーの日

甘酸っぱいブルーベリーは、濃い紫色をした小粒で可愛らしい果物。ブルーベリーにはアントシアニンという成分が含まれていて、目の疲れをとってくれるとも言われています。夏休みの宿題をしたり、パソコンで目が疲れたら、ブルーベリーを食べて目を休めてみましょう。

栄養学トピックス

8月9日
ハンバーグの日

ハンバーグはドイツ生まれですが、今では世界中で大人気！　おいしいだけでなく、牛肉や豚肉のたんぱく質もしっかりとれます。たんぱく質は、筋肉を強くしたり、肌や髪や爪を作ったり、元気のもとになる栄養素です。もりもり食べて、強い体を作りましょう。

行事

8月11日
山の日

8月11日は国民の祝日の「山の日」です。山の恵みに感謝をして山や自然を親しむ日として、「海の日」以来20年ぶりに制定された祝日です。日本には47都道府県それぞれに山があります。近くの山を眺めたり、登山をして山の自然を楽しみましょう。

栄養学トピックス

8月11日
マッシュルームの日

マッシュルームは食物繊維がたくさん含まれていて、おなかの調子を整えてくれるキノコの仲間です。お料理をおいしくするうま味成分もたくさん含まれています。みんなが大好きなミートソースやハンバーグのソースをもっとおいしくする役目をしています。

記念日

8月11日
きのこの山の日

「きのこの山」のチョコレートの部分を縦に2つ並べると「8」に、クラッカーの部分を2つ横に並べると「11」になります。また、国民の祝日の「山の日」に合わせて「山」の名前がつく商品に親しんでもらいたいという思いで、明治が制定した記念日です。

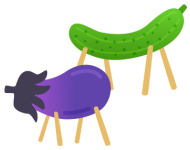
記念日

8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）

行事

8月13日～16日
お盆



「お盆」は、亡くなった人やご先祖様の霊をお迎えして感謝の気持ちを伝える日です。「お盆」は地域によって時期が変わり、7月13日～16日を「新のお盆」、8月13日～15日を「旧のお盆」や「月遅れ盆」と呼びます。ご先祖様をお迎えするときには、きゅうりの馬となすの牛をお供えします。きゅうりの馬には「早くお迎えできるように」、なすの牛には「ゆっくり帰れるように」という思いが込められています。

記念日

8月15日
刺身の日

室町時代の書記官、中原康富の日記『康富記』に「刺身」の記述があり、これが刺身に関する最古の記録とされています。日付は、1448（文安5）年8月15日。この日にちなみ、「刺身の日」ができたそうです。刺身の語源は、調理した魚の身にその魚のひれを刺し、何の魚かわかるように盛りつけたからといわれています。

栄養学トピックス

8月17日
パイナップルの日

パイナップルには、たんぱく質を分解する酵素が含まれています。パイナップルは、よく酢豚に入っていますね。それは酵素がお肉を柔らかくしたり、消化吸収を助ける働きがあるから。また、パイナップルの甘味や酸味は、酢豚をおいしくする隠し味でもあるのです。

記念日

8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（ようがし）店がＰＲしたことから広まったそうです。

記念日

8月29日
焼肉の日

「やき（8）に（2）く（9）」の語呂合わせから制定された、焼肉の記念日です。夏バテぎみの時期であることから、焼肉でスタミナをつけてもらいたいという願いもこめられています。（記念日制定：全国焼肉協会）

記念日

8月31日
野菜の日

ビタミンやミネラルなど、体に欠かせない栄養素の供給源である野菜。その栄養価やおいしさを再認識してもらおうと制定された記念日です。日付は、「や（8）さ（3）い（1）」の語呂合わせです。
（記念日制定：食料品流通改善協会など）