2025年
9月
長月／September

9月のお月見といえば月見団子が有名ですが、昔は秋の作物の里芋をお月様に供えて、お米や野菜がたくさん作れるようにお祈りしていました。中国では月餅というお菓子を食べて家族の健康と円満を祈ります。

未来を、育てよう！
明治の食育

行事

9月1日
防災の日

９月１日は「防災の日」です。1923年(大正12年)に発生した関東大震災(大地震)が9月1日だったこと、台風が発生するのがこの時期に多いことから記念日がつくられました。たくさんの被害を出した大災害を忘れずに、地震などの自然災害がおこったときに安全に過ごすための準備をする日です。地震や台風が発生したら、どのような行動をとればよいのか勉強しておきましょう。

栄養学トピックス

9月1日
キウイの日

キウイフルーツは中国生まれの果物ですが、ニュージーランドに伝わって盛んに栽培されるようになりました。キウイの栄養で特に注目したいのは、100g中に約70mgも含まれているビタミンC。そして水溶性食物繊維のペクチンも豊富。疲労回復や日焼けで荒れた肌、便秘にも役立ちます。

栄養学トピックス

9月3日
クエン酸の日

クエン酸は、梅干しやお酢、レモンやいちごなどに含まれる“すっぱい”成分で、体の疲れをとってくれる働きがあります。スポーツをする機会が増える秋、めいっぱい体を動かしたときは、レモン水を飲んだり梅干し入りのおにぎりを食べましょう。

記念日

9月4日
串の日

運動会や遠足、お祭りなど、屋外イベントの多い秋。串カツなど、箸を使わず片手で食べられる串料理をもっと楽しんでもらいたいと制定された記念日です。日付は、「く(9)し(4)」の語呂合わせです。(記念日制定：味のちぬや)

栄養学トピックス

9月6日
黒豆の日

黒豆は大豆の仲間で、大豆と同じようにたんぱく質が豊富で、細胞の生まれ変わりを促したり、脳の働きをよくして記憶力や集中力を高めてくれる成分も含まれています。黒豆はお正月のおせち料理でおなじみですが、塩茹でや煎り豆、きな粉など、普段の食事にも取り入れたいですね。

栄養学トピックス

9月6日
黒ごまの日

世界で栽培されているごまは3000種類以上もあります。ごまは動脈硬化を防ぐオレイン酸などの不飽和脂肪酸が多く、ビタミンB群やEなどの抗酸化物質も豊富です。外皮は生のままでは固く消化吸収されにくいですが、煎るとふくらんでつぶれやすくなり、栄養の吸収も高まります。

記念日

9月9日
重陽

重陽の節句は、桃の節句や端午の節句と同じ五節句のひとつで、菊の節句ともいいます。中国ではこの日に菊酒を酌み交わし、長寿と無病息災を願う習わしがありました。これが日本に伝わり、奈良時代には「菊花の宴」が催され、平安時代には菊酒と氷魚がふるまわれる宮中行事となりました。お祝いの習慣は、ほとんど見られなくなりましたが、各地で行われる「菊まつり」として今に引き継がれています。

記念日

9月11日
たんぱく質の日

体をつくっているたんぱく質は合計20種類のアミノ酸（体内で合成できない9種類の必須アミノ酸、それ以外の11種類が非必須アミノ酸）であることから、9と11で9月11日としました。多くの人にたんぱく質摂取の大切さを知ってもらうことを目的に、明治が制定した記念日です。

記念日

9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

9月15日
敬老の日

9月の第三月曜日は国民の祝日の「敬老の日」です。1947年につくられた「としよりの日」が、1965年に「敬老の日」という名前に変わりました。長生きをしているおじいちゃん、おばあちゃんをお祝いし、ありがとうの気持ちを伝える日です。おじいちゃん、おばあちゃんに会いに行って一緒に遊んだり、電話をかけてお話ししたり、お手紙を送ってたくさんのありがとうを伝えましょう。

栄養学トピックス

9月15日
ひじきの日

ひじきは、わかめや昆布などと同じ海藻の仲間で、体に良い成分がたくさん含まれています。貧血を予防する鉄分や、骨や歯を強くするカルシウム、おなかの調子を調えてくれる食物繊維も豊富です。煮物に入れたりまぜご飯の具にして、積極的に食べたいですね。

記念日

9月18日
かいわれ大根の日

かいわれ大根は、大根の種子から発芽して双葉が出たもので、ぴりっとした辛みがあり、サラダや汁の実に使われます。このかいわれ大根の生産者が集まって協会をつくったのが、1986（昭和61）年9月18日。また、「18」という数字の「8」を横に倒し、下に「1」を立てると、かいわれ大根の姿に見えるので、9月18日が「かいわれの日」に制定されました。（記念日制定：日本かいわれ協会<現：日本スプラウト協会>）

記念日

9月19日
海老の日

惣菜や高級料理に用いられるえび。「海老」と書くのは、ヒゲが長く腰を曲げて進むところから老人になぞらえたもので、おめでたい食べものとされています。そのえびを敬老の日に食べ、末長い健康と長寿をお祝いする日にしようと制定されたのが「えびの日」です。（記念日制定：毎味水産株式会社）

栄養学トピックス

9月20日
お彼岸

（9月20日～26日）お彼岸にお供えする和菓子は、季節によって呼び名が変わります。春のお彼岸の頃は牡丹が咲く季節なので「ぼたもち」と呼び、秋のお彼岸の頃には萩の花が咲くので「おはぎ」と呼ぶのです。おはぎのあんこの原料である小豆には、たんぱく質、ビタミン・ミネラル類、食物繊維など幅広く含まれています。

記念日

9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。

行事

9月23日
秋分

「秋分」は、二十四節気のひとつで、この日は「春分」の日と同じく昼と夜の長さがほぼ同じになります。この日を過ぎるとだんだんと昼が短く、夜が長くなり、徐々に秋の気候に変わります。お墓参りをする「秋のお彼岸」は、「秋分」の日をはさんで前後３日間の一週間をいいます。

栄養学トピックス

9月30日
くるみの日

固い殻に包まれたくるみは、日本では縄文時代から食べられてきた木の実です。小さな実には栄養がぎっしり詰まっていて、血液をサラサラにしたり、肌をきれいにしてくれる成分も含まれています。お腹がすいた時のおやつに、毎日少しずつ食べるといいでしょう。