2027年 10月

神無月／October

10月は和暦で「神無月」と呼びます。全国の神様が神々のふるさとと呼ばれる出雲大社に会議をしに集まります。各地の神様がいなくなるため「神の無い月」になったのだそうです。
出雲大社のある島根県では「神在月」と呼ぶそうです。

未来を、育てよう！
明治の食育

10月1日 醤油の日

栄養学トピックス

しょうゆは、蒸した大豆や小麦に麹菌を加えた「しょうゆこうじ」に食塩水を入れて発酵させ、汁をしぼったもの。おいしいしょうゆを作るには、長い時間がかかります。薄口しょうゆ、濃口しょうゆなどの種類があり、料理によって使い分けています。

10月1日 食品ロス削減月間

記念日

10月は「食品ロス削減月間」です。世界では、食べ物に困っている人が9人に1人いると言われており、近い将来これよりもさらに増加すると考えられています。日本では、1年間に約523万トン（2023年6月農林水産省発表）も食品ロスが出ています。これは、1人あたりで換算すると、お茶碗1杯分の食べ物が毎日捨てられていることになります。食品ロスを出さないための行動を心がけてみましょう。

10月2日 豆腐の日

記念日

「とー（10）ふ（2）」の語呂合わせから、10月2日は「豆腐の日」になりました。豆腐は、良質なたんぱく質と脂質が豊富で消化吸収もよい、日本の伝統的な健康食品です。湯豆腐、冷や奴、田楽、白和えなど、和食に欠かせない食材でもあります。（記念日制定：日本豆腐協会）

10月4日 イワシの日

栄養学トピックス

イワシは、背中が青いことから「青魚」と呼ばれます。青魚には脂肪分（脂質）のＤＨＡやＥＰＡなど、血液をサラサラにしたりコレステロールを下げてくれる成分が豊富に含まれています。刺身、塩焼、煮物、干物など、さまざまな料理に活躍しています。

10月8日 そばの日

記念日

「そ（十＝10）ば（8）」の語呂合わせと、新そばの時期にちなみ、つくられた記念日です。ソバとは、タデ科の一年草の作物です。その実を挽いて作った粉をそば粉といい、そば粉を水で練って薄くのばし、細く切って作った麺をそば、またはそば切りといいます。縁起のよい食品として年越しそば、引っ越しそばの風習もあります。（記念日制定：東京都麺類生活衛生同業組合）

10月10日 さといもの日（第2日曜日）

記念日

さといもは、煮しめや含め煮、煮ころがし、さといも汁（いも煮）やきぬかつぎ（ふかして塩やしょうゆで食べる）にするなど、日本の昔ながらの家庭料理に欠かせない食材です。このさといもを特産としている新潟県の五泉市では、毎年10月第2日曜日を「さといもの日」に制定し、「さといもまつり」を開催しています。

栄養学トピックス

10月10日
トマトの日

トマトはその昔、アメリカで「野菜か、果物か？」と裁判になったことがあるほど甘い野菜です。それに加えてうま味成分のグルタミン酸もたっぷり。トマトがミートソースやシチューなどさまざまな料理に使われているのは、うま味が増しておいしくなるからです。

行事

10月11日
スポーツの日

10月の第2月曜日は「スポーツの日」という祝日です。1964年東京オリンピックの開会式の日を記念し「体育の日」という祝日が設定されましたが、2020年から「スポーツの日」という名前に変わりました。スポーツを楽しみ、健康で元気な心と体を育てる日です。「体育」は学校の授業のイメージがあるため、世界で使われている「スポーツ」に変わりました。はじめてのカタカナの名前の祝日です。

記念日

10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）

記念日

10月13日
さつまいもの日

さつまいもには「十三里」の別名があります。江戸時代、焼き芋屋さんが『栗（九里）より（四里）うまい十三里（九里＋四里＝十三里）』というしゃれたキャッチフレーズで焼き芋を売り出したことがきっかけだそうです。また、当時さつまいもの名産地であった川越が、江戸から十三里（約52㎞）の距離にあるから、という説もあります。この十三里とさつまいもの旬である10月を組み合わせて、10月13日が「さつまいもの日」になりました。（記念日制定：川越いも友の会）

栄養学トピックス

10月15日
すき焼き通の日

すき焼きは、江戸時代の終わりに生まれた鍋料理。最初は魚が入っていたそうですが、やがて牛肉を使うようになりました。牛肉のたんぱく質には、体内で作れない必須アミノ酸がバランスよく含まれています。元気の源になるので、スポーツの秋にもぴったりです。

記念日

10月18日
冷凍食品の日

冷凍庫にストックしておくと、毎日の料理やお弁当づくりに重宝する冷凍食品。保存を目的にマイナス18℃以下の状態で製造、流通、販売されている食品のことをいいます。冷凍の「とう（10）」と、「マイナス18℃」にちなみ、10月18日は「冷凍食品の日」に制定されています。（記念日制定：一般社団法人日本冷凍食品協会）

行事

10月20日
恵比寿講

「恵比寿講」は、一年に二回行われる七福神の恵比寿様のお祭りで、1月20日と10月20日に行われています（関西では「十日えびす」と呼んで1月10日に行うところもあります）。恵比寿様は右手に釣りざおを持ち、左手に鯛を抱えてほほえんでいる福の神です。この日は、恵比寿様がまつられている神社に出かけて、穀物が豊かに実って、商売や仕事が上手くいくようにお願いをします。

記念日

10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

10月24日
霜降

「霜降」は、二十四節気のひとつで本格的な秋の気候になり、地域によっては気温が低くなる早朝に霜（地上でできる氷の結晶）を見るようになります。10月になると衣替えがあり、学校の制服が冬物に変わりますが、「霜降」のころはコートや暖房器具などの準備をはじめる時期でもあります。野山では、モミジやカエデ、イチョウなどが赤や黄色に色づいてきます。

記念日

10月25日
世界パスタデー

1995（平成7）年のこの日、イタリアで世界パスタ会議が開催されたことにちなみ、設けられた記念日です。パスタとは、イタリア料理に用いる、小麦粉でつくっためん類の総称。その種類は数百種もあるといわれ、日本ではマカロニ、スパゲティ、ニョッキなどがおなじみです。

栄養学トピックス

10月26日
柿の日

柿には「甘柿」と「渋柿」があります。そのままでは食べられない渋柿も、干すことで甘〜い柿に大変身します。柿はビタミンCやAが豊富で、免疫力を高めたり、のどの粘膜を強くしてくれます。秋が深まって肌寒くなってくる季節、風邪の予防にも役立つ果物です。

記念日

10月30日
食品ロス削減の日

10月30日は「食品ロス削減の日」です。普段どんなことで食品ロスを削減することが出来るでしょうか。食べきれないほどの食材を買わない、すぐに食べるものは「てまえどり」を意識する、買い物に出かける前に冷蔵庫の中身をチェックするなど、出来ることはたくさんあります。まずは身近な食品ロスから防いでいくことを意識しましょう。

記念日

10月31日
ハロウィン

ハロウィンは、日本の子どもたちの間でもすっかりおなじみとなった欧米のお祭りです。もともとはキリスト教の行事のひとつで、万聖節（すべての聖人と殉教者を祭る祝日）の前夜祭のことをいいます。アメリカでは、子どもたちが仮装して近所の家を訪ね歩き、「トリック・オア・トリート（お菓子をくれなきゃいたずらするぞ）」と玄関で言い、もらったお菓子を持ち帰ってパーティをします。