

3月 の 今日は何の日

日	名称		内容
	啓蟄(けいちつ)	二十四節気	「啓」は「開く」、「蟄」は「虫などが土中に隠れ閉じこもる」意味。この頃になると、冬の間、土の中で冬籠りをしていた虫が穴を啓いて(ひらいて)地上へ這い出してくるところから啓蟄と呼ばれています。
	春分	二十四節気	天文学的には太陽が黄経0度(春分点)を通過するときをいいます。この日、太陽は真東から上って真西に沈み、昼と夜の時間がほぼ等しくなります。
	春分の日		その年のなかで昼と夜の長さがほぼ等しくなる日を、春は「春分の日」、秋は「秋分の日」とそれぞれ定めているが、天文学に基づき祝日を決定することは、実は世界的に珍しいのだそう。戦前、「春季皇霊祭(しゅんきこうれいさい)」と呼ばれていた日を「自然をたたえ、生物をいつくしむ」日として、春分の日と改名。日本国民の生活に深く根づく祝日となった。
1	デコボンの日		1991年3月1日にデコボンが初めて出荷され、東京の果実市場で取引されたことが制定された由来です。デコボンは商標登録であり果実そのものの名前ではありません。デコボンはタンゴール類とみかんを品種交配によって生まれた「不知火(しらぬい)」という名前の柑橘類の果実で糖度が13度以上という水準を合格したものを言います。
1	マヨネーズの日		3月1日はマヨネーズの日です。キュービーが1925年3月に日本で初めて、マヨネーズの製造・販売を開始したこと、日本初の「1」にちなんで1日としました。キュービー株式会社の創始者である中島董一郎は、日本人の体格向上を願って、卵黄を使った栄養豊富でコクとうま味のあるマヨネーズをつくりました。料理にマヨネーズを使うと、コクやうま味、さらには食感がアップします。近年のマヨネーズ使用メニューをみると、年々「サラダ」の構成比が減って、パン、お好み焼き、たこ焼きなどの「主食」が増えてきています。また、ここ5年間では「焼き物」、「炒め物」といった、マヨネーズで調理するメニューが特に増えています。(キュービー調べ)
3	ひなまつり(桃の節句)	五節句	ひな祭りの献立に欠かせないのが、伝統的な行事食。込められた意味を味わうことで、心の栄養にもなります。■菱餅;健やかな成長を願い、よもぎを入れた緑の餅(厄除け)、菱の実を入れた白い餅(子孫繁栄)、くちなしを入れた赤い餅(魔除け)を重ね、3色で春の情景も表している。■ひなあられ;子どもの成長祈願や、質素儉約の心などが反映されている。東西で形状が違い、あられ状、米粒状がある。■白酒/甘酒/桃花酒;本来は長寿を願い桃花酒を飲んでいたが、江戸時代に白酒が定着。子どもにはノンアルコールの甘酒が親しまれた。■はまぐりの潮汁;はまぐりは対の貝殻しか絶対に合わないことから、何事にも相性の良い結婚相手と結ばれ、仲睦まじく過ごせるよう願う。ひな祭りでは、1つの貝に2つ分の身をのせて盛りつける。■ちらし寿司;祝いの意を込め、縁起の良い貝を彩り良くちらし、子どもの成長を願う。
3	ちらしずしの日		ひな祭り(桃の節句)の料理といえば、ちらし寿司という方も多はず。ちらし寿司の起源には諸説ありますが、有名な2つの説を紹介します。■箱ずし説;江戸時代、木箱に入れた酢飯の上に色々な具を並べたもので、屋根の柿葺(こけらぶき)に似ていたので、別名「こけらずし」。その後、器を用いるようになり、「ちらしずし」が始まった。やがて、酢飯の中に具を混ぜる方法もとられるようになり、これが「混ぜずし」「五目ずし」「ばらずし」「かやくずし」などと呼ばれるようになった。■岡山のばらずし説;岡山県に伝わるばらずしで、酢飯に具をたっぷり混ぜたものを大きな器に盛り、上に山海の幸をたくさんせたもの。江戸時代に、備前岡山初代藩主・池田光政が庶民のぜいたくを戒める儉約令をだし、祭事以外の食膳は一汁一菜に限るとした。この儉約令に反発し、魚や野菜を目立たないように飯に混ぜ、見た目を一菜にしたといわれている(一汁一菜への反発で、祭事のずしが豪華になったという説もある)。
3	ささみの日		日付は「ささ(3)み(3)」と読む語呂合わせから。低脂肪で良質なたんぱく質を含むことで人気の「ささみ」。「ささみ」は、鶏の胸肉に近接した部位で、形が笹の葉に似ていることからその名が付けられた。脂肪が少なく、淡泊な風味でアレンジしやすく、サラダや和え物などによく使用される。
7	さかなの日		日付は「さ(3)かな(7)」と読む語呂合わせで、この日には魚を食べることを提案しています。和食の中心となる食材の魚介類をもっとたくさん食べてもらい、魚介類を身近に感じてもらうことが目的。日本の魚食文化は世界に広がり、健康志向にもマッチし、世界的に魚介類の消費量は右肩上がりで増えています。しかし、日本では近年、魚介類の消費量が減り続けています。魚のおいしさやありがたさ、魚食文化のすばらしさや大切さを再認識し、魚介類の消費量が再び増えていくことを目指して、さまざまな活動を展開しているそうです。
7	メンチカツの日		日付は関西では「メンチカツ」のことを「ミンチカツ」と呼ぶところも多く、3(み)と7(しち)で「ミンチ」と読む語呂合わせから。また、受験シーズンに縁起が良くてボリューム満点のメンチカツを食べて受験に勝ってほしいとの願いも込められているそうです。実はメンチカツ(英語: Menchi katsu)は、洋食の一つで、日本発祥の料理です。明治時代に東京・浅草の洋食店が「ミンスマイトカツレット」(minced meat cutlet)として販売したのが起源とされています。「minced meat」は「挽き肉」、「cutlet」は仔牛・羊・豚の骨付き背肉を意味するフランス語の「cotelette」(コートレット)が語源で、「ミンスマイトカツレット」は和製英語とされています。俗説として、この「ミンスマイトカツレット」が省略・転訛されて「メンチカツ」になったとされますが、根拠となる文献などは存在しません。関東から関西に伝わった料理とされており、昭和初期に兵庫県神戸市湊川の純神戸肉三ツ輪屋精肉店(明治34年創業、現:三ツ輪屋総本店)の二代目・水野三次氏が、東京の洋食店の「メンチボール」(ミートボールのこと)をヒントに「メンチカツ」または「ミンチカツ」と命名したという説があります。
8	みつばちの日		3月8日はミツバチの日。ミツバチ(蜜蜂、Honey bee)は、世界に9種が知られ、特にセイヨウミツバチは全世界で養蜂に用いられています。日本では二ホンミツバチ、セイヨウミツバチの2種が飼育(養蜂)され蜜の採取が行われています。古くから使われていた二ホンミツバチに比べより多くの蜜を採集するセイヨウミツバチが1877年(明治10年)に導入されました。セイヨウミツバチの方が蜂蜜を大量に生産することができるため安価であり、スーパーなどで販売されている蜂蜜はほとんど全てセイヨウミツバチから得られたものです。一方、二ホンミツバチの蜂蜜は少量しか取れず高価ですが、コクと深みがあるとされています。ミツバチの働きバチは全てメスです。オスは巣の中では働き蜂に餌をもらう以外特に何もしません。オスバチを指す英語「drone」は「なまめ」の意味でもあります。

8	サバの日	<p>日付は「サ(3)バ(8)」と読む語呂合わせから。日本の太平洋各地で水揚げされるサバは秋が旬で、「秋サバ」と称されます。太平洋沿岸を回遊するサバは、伊豆半島沖で春頃に産卵し、餌を食べながら北海道沖まで北上します。その後、産卵のために南下を始める時期が9～10月頃であり、その時期のサバは脂肪が身に入り込み、身も締まって風味は格段に上がります。特に八戸沖で水揚げされる「戻りのサバ」は最良とされています。サバの主な水揚げ漁港は、銚子漁港(千葉県)、石巻漁港(宮城県)、焼津漁港(静岡県)、博多漁港(福岡県)、境漁港(鳥取県)です。マグロやアジなどと並んで世界的に消費量の多い魚であり、焼き魚、鯖味噌、鯖寿司、しめさば、なれ鮓として多く食べられています。福岡県博多地方の「胡麻鯖」のような郷土料理も各地にあるほか、缶詰にされる煮鯖も多くあります。鯉節と同様の「鯖節」(さばぶし)にされることもあります。ブランド鯖として、豊予海峡(速吸の瀬戸)で漁獲され、大分県大分市の佐賀間で水揚げされる「関さば」、宮城県の金華山沖で漁獲され、石巻漁港に水揚げされる「金華さば」、神奈川県三浦市の松輪漁港に水揚げされる「松輪サバ」(黄金のサバ)などがあります。</p>
8	さやえんどうの日	<p>3月になるとハウスのさやえんどうが最盛期になること、「さ(3)や(8)」という語呂合わせから制定されました。さやえんどうとは、マメ科のえんどう豆の未熟豆を指します。英語では「スナップエンドウ」を意味します。未熟な豆を使用する場合は「実エンドウ(グリーンピース)」,最近サラダなどでも使われる「豆苗(とうみょう)」は、えんどうの若芽です。原産地は中央アジア～中近東、古代ギリシャやローマでも盛んに栽培され、ツタンカーメンの墓からさやが赤紫のエンドウが発見されています。</p>
8	ギョーザの日	<p>ギョーザ(餃子)の生まれ故郷である中国(中華人民共和国)では縁起の良い食べ物として、旧正月(旧暦1月1日)にギョーザを食べる習慣があることから。旧暦の正月は中華圏では「春節(しゅんせつ)」と呼ばれ、最も重要とされる祝祭日です。新暦の正月に比べ盛大に祝賀され、中国のみならずシンガポールや韓国(大韓民国)などでは数日間の祝日が設定されています。「春節」にギョーザを食べる習慣がある理由としては、ギョーザ(餃子)は金運(かたが古銭に似ている)や子孫繁栄(文字が子宝に恵まれるという意味を持つ)の縁起物だからだといえます。しかし年により日付が変わり覚えにくいなどの理由で2022年(令和4年)から記念日の日付は3月8日となりました。その日付は「み(3)んなでハ(8)ッピーギョーザの日」の語呂合わせに由来するそうです。</p>
9	雑穀の日	<p>日付は「ざっ(3)こく(9)」(雑穀)と読む語呂合わせから。日本古来の主食の原点ともいえる雑穀の素晴らしさについて、より多くの人に知ってもらうことが目的。雑穀(millet)とは、生物学的分類ではなく農学的分類で、主穀ではない穀類の総称である。主穀は主食作物であるコムギ(小麦)、イネ(稲・米)、トウモロコシ(玉蜀黍)を指し、これらは世界三大穀物と呼ばれている。雑穀はイネ科作物のうち、キジ亜科で小さい穎果(えいこ:イネ科植物に見られる果実)をつけるヒエ(稗)、アワ(粟)、キビ(黍)が含まれる。その他、モロコシ属のモロコシ(蜀黍)、ハトムギ(鳩麦)、エンバク(燕麦)や、ダイズ(大豆)、アズキ(小豆)、インゲンマメ(隠元豆)の豆類、ソバ(蕎麦)、キヌアなどの擬似穀類、ナタネ(菜種)、ゴマ(胡麻)、ヒマワリ(向日葵)などの油糧穀類を含む場合もある。日本ではかつて重要な主食穀物であったが、昭和期に米が増産されるとともに消費と栽培が廃れた。現代の日本では、家畜、家禽、ペット(ハムスター、小鳥など)の餌など飼料用としての利用が多いが、最近になり優れた栄養価を持ち、また食物繊維も豊富なことから健康食品として見直されつつあり、五穀米や十穀米など食用として利用されつつある。需要が増えてきたが生産量は少ないため、米よりも高価格帯で取引されている。増加しつつある米や小麦に対する食物アレルギーの患者のための主食穀物としての需要も期待されている。</p>
10	砂糖の日	<p>3月10日は語呂合わせで「砂糖の日」です。砂糖の歴史は古く、その発明は2500年前と考えられています。15世紀以降に大きく欧州に伝わり、植民地時代の奴隷による砂糖生産を経て大量生産へと至り、19世紀末にはそれまでの高級品ではなく一般に普及する食品となりました。日本で販売されている砂糖のほとんどには、賞味期限が記載されていません。その理由は食品衛生法やJAS法で、賞味期限の表示を免除されているためです。砂糖は品質の変化がとて少なく、カビや細菌などの微生物が繁殖するための水分がないため、長期保存ができます。</p>
10	ミートソースの日	<p>ミートソースとポロネーゼの違いってご存知ですか? デジタル大辞泉によると、ミートソースは「牛のひき肉にタマネギ・トマトピューレ・香辛料などを加え、煮込んで作ったソース。スパゲッティにかけることが多い」と出てきます。実用日本語表現辞典によると、ポロネーゼは「肉とトマトの、いわゆるミートソースのイタリア語名。正しくは『ラグー・アラ・ポロネーゼ』という」と書かれています。そもそもポロネーゼは、イタリア発祥の pasta 料理。タリアテッレという平べったい麺が使われます。一方、ミートソースは日本発祥といわれています。麺はスパゲッティを使うのが主流。どちらもひき肉と野菜、トマトで煮込むものですが、ミートソースはポロネーゼと異なり、赤ワインは入れません。日本人の舌に合うよう、ケチャップなどが加えられ、定着したとされています。</p>
11	いのちの日	<p>2011年(平成23年)3月11日に発生した東日本大震災では多くの命が失われました。命の尊さを思い、命の大切さを考え、震災で学んだことを風化させることなく災害に備えることを目的として、「災害時医療を考える会」(Team Esteem)が制定しました。2011年3月11日に起きた東日本大震災以外にも、水害や台風、噴火など日本で毎年のように災害が起きています。2020年・2021年は自然災害だけではなく「新型コロナウイルスの大流行」が起きています。新型コロナウイルスの影響で、災害が発生した時に気軽に避難できる状態ではない現状…。被災した時はまず自分のこと、家族のことは自分たちでなんとかしないといけないのです。いざ災害が発生してからでは必要なものは手に入りづらいと言うことです。災害が発生する前に準備しておかないとダメということです。自分の分は自分で用意しないと誰も助けてくれません。災害発生、避難、さてこのあとどうしたらよいか、何を用意しておく必要があるか。お薬の必要な人。食べ物に注意が必要な人。皆さん、一人一人が自分事として考える日としたいですね。</p>
13	サンドイッチデー	<p>3月13日は、「3(サン)」の間に「1(イチ)」が挟まれていることから、「イチをサンでサンド」→「サンドイッチ」と、親父ギャクのような理由からサンドイッチデーになりました。サンドイッチはイギリスのサンドイッチ伯爵によって作られたと言われています。そのサンドイッチ伯爵の誕生日ということで、実は11月3日もサンドイッチの日とされているんです。そもそもサンドイッチ伯爵は本名ではなく、イングランド貴族の伯爵位。ケント州サンドウィッチに由来しているため、何代もサンドイッチ伯爵さんがいるんです。食べ物のサンドイッチと深い関わりがあるのは、4代目のサンドイッチ伯爵であるジョン・モンタギューさん。ケンブリッジ大学を卒業した彼が、忙しい生活を送る中で考案したのがパンに具をはさみ、つまり、主食とおかずを一遍に食べられる、しかも片手で! のサンドイッチだったという話が伝わっています。ヨーロッパを中心に、いまや全世界で親しまれ愛されているサンドイッチ。サンドイッチ伯爵に思いを馳せながら、世界のサンドイッチ事情を覗いてみましょう。・イギリス: サンドイッチ発祥の国とされるイギリスでは、キュウリを挟むスタイルが古くから親しまれているそうです。少し水っぽくなりがちですが、気にならないのもイギリススタイル。・フランス: フランスでは硬いパンであるバゲットに、ハムやチーズを挟んだものが主流。フランスの美味しいワインにも合いそうなメニューですね。・アメリカ: ビーナッツバターサンドが、子どもたちのお弁当用サンドイッチに人気。他にも、ベーコンやレタス、トマトを挟んだりツナを挟んだり種類が豊富なのがアメリカのサンドイッチの特徴。クラブハウスサンドやハンバーガーなど、パンに具を挟む食べ物大好きなアメリカらしいですね。</p>

16	十六団子の日	<p>日本では古くから米作が盛んに行われており、豊作を祈願して様々な行事が催されてきました。その中の一つが十六団子の日です。日本には「神去来(かみきよらい)」という伝承があります。昔から山に神秘的なものを感じていた日本人は、山を信仰の対象としていました。そして、農民たちは山の神様を自分たちの村へお迎えし、米作豊穰を祈願しようと考え、春になると山の神様を「農事の神様」や「田んぼの神様」としてお迎えし、お米の収穫が終わる秋になると山の神様を山へお見送りするようになったのです。この神去来によると、毎年山の神様が山と田んぼを往来する日は3月16日と11月16日(地域によっては10月16日)とされており、この両日までに16個の団子を作り、御供えするのが今も伝統として残っています。特に3月16日は山の神様をお迎えする大切な日ですので、日本各地で「神迎の儀式」が執り行われています。なぜ、お団子かと言いますと、山の神様を村や里へお迎えするための合図として、杵で臼を叩き、ゴンゴンという音を鳴らして山の神様に知らせるためなのだそう。</p>
31	体内時計の日	<p>日付は入社や入学などの新生活の変わり目に、生活リズムを省みる日として、新年度が始まる前日の3月31日に。体内時計を整え、健やかな24時間の使い方と、体が持つ本来の力を引き出してもらうことが目的。「体内時計」は、一日のリズムに沿って、血管や臓器の働きを調整する自律神経やホルモンの分泌などをコントロールする「からだの司令塔」の役割を果たしている。朝に太陽の光を浴びることや、食・睡眠を整えると、体内時計の機能が高まり、ダイエットやアンチエイジングの効果アップや、生活習慣病の予防にもつながる。日本の小・中・高校生は世界的に見ても最も夜更かしをしていることで有名です。不規則な睡眠習慣は生体リズムを乱します。私たちは朝に目覚めて明るい光を浴びてから約14時間後より徐々に眠気を感じるように体内時計(生物時計)がセットされています。生活リズムが不規則な子どもでは、毎日の体内時計の時刻合わせがまちまちであるため、寝つき時刻も目覚め時刻もますます不規則になっていきます。特に週末に寝坊をする子どもは体内時計を整える強い光(太陽光)を浴びる機会も逃してしまい、夜更かし型に拍車がかかります。「早寝・早起き」ではなく「早起き・早寝」から始めましょう。まず1週間、頑張ってお早起きをさせましょう。そして歯磨きでもしながらベランダに出て日光を浴びる。それが無理なら窓辺で顔を戸外に向けるだけでも結構です(室内方向を見てしまうと体内時計の時刻合わせには不十分です)。1~2週間ほど続けると子どもたちの体内時計は徐々に朝型に変わり、早起きの辛さは減ってきます。早起きさせた分の睡眠時間は早寝になった分で見返せるでしょう。早起きから始めることで、太陽と朝食を効果的に使って体内時計の時刻合わせを行うわけです。</p>
31	山菜の日	<p>「さん(3)さ(3)い(1)」の語呂合わせから制定されました。山菜とは山野に自生し食用にする食物の総称です。山菜の保存方法は乾燥させる(乾物)・食塩につける(塩蔵)水または塩水で煮る(水煮)などがあります。主な種類としては、イタドリ・セリ・ゼンマイ・タケノコ・たらの芽・つくし・フキ・わらびなどがあります。</p>
	旬	<p>エシャロット 春きゃべつ ブロccoli 三つ葉 わけぎ わさび あさつき 新たまねぎ 菜の花 ふき 蕪 しろり 文旦 キウイ(国産) ネーブル 三宝柑 伊予柑 りんご 甘夏 いちご おひょう しらうお まとうだい めばる やがら いしだい かさご しろうお さより さめ たい さわら にしん ぼら ます ぼたるいか わかめ</p>