



2025年
11月
しもつき
霜月 / November

11月は紅葉が^{みころ}見頃になります。「紅葉(こうよう)」は秋になり寒暖差が激しくなることで葉の色が赤や黄色に色づくことをいいます。紅葉を楽しむことを「紅葉狩り」といいますが、この場合は「^{もみじが}こうよう」ではなく「もみじ」と読みます。



明治の食育

11月3日

みかんの日

「こたつでみかん」といえば日本の冬の風物詩ですが、アメリカでは、手で簡単に皮がむけて、テレビを見ながら手軽に食べられることから、みかンを「テレビオレンジ」と呼ぶそうです。みかんは、秋から冬にかけて不足しがちなビタミン補給にもうってつけです。



栄養学トピックス

11月5日

いい酵母の日

醗酵する性質を利用して、酒の醸造やパンの製造に使われる酵母。使われる目的によって、ビール酵母、パン酵母、葡萄酒酵母、清酒酵母などと呼ばれます。この酵母が体にいいことを広くアピールしようと設けられたのが「いい酵母の日」。日付は「いい(11)こうぼ(5)」の語呂合わせです。(記念日制定:株式会社日健協サービス)



記念日

11月7日

立冬

立冬は、二十四節気のひとつで冬のはじまりを意味します。だんだんと日差しが弱まり、日が短くなったと感じられるころです。この時期には、体をあたためる旬のものを食べ、厳しい冬を乗り切る準備をしておきたいもの。春菊やにんじん、長ねぎ、ゆり根、かぶ、自然薯などが旬を迎えます。



記念日

11月11日

チーズの日

もっとチーズに親しんでもらおうと誕生した「チーズの日」。日本におけるチーズのはじまりは、中国から伝わった「酥」であるといわれています。牛または羊の乳を煮詰めて濃厚にした食べものです。これを飛鳥時代の700年10月に、朝廷がはじめてつくらせたという記録が残っています。これにちなんで記念日は、10月を新暦に^{しんれき}おきかえて11月に、日にちも覚えやすいよう11日に定められました。(記念日制定:チーズ普及協議会・日本輸入チーズ普及協会)



記念日

11月12日、24日

^{とり}酉の市

「^{とり}酉の市」は、11月の^{とり}酉の日に行われているお祭りです。酉の日は12日おきにめぐってくる十二支の酉の日のことをさすため年によって2度の時と3度の時があります。おもに関東地方の鷲や鳥に関係する神社で行われています。商売や仕事が上手くいくように願う日で、お祭りの当日には神社の境内にお店が並び、「福をかきあつめる」「金銀をかきあつめる」縁起ものとして、熊手(熊の手のような形の竹で作られた道具)を買う風習があります。



行事

11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、伊豆蕪山の代官、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「^{ふく}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

11月15日 七五三

行事

11月15日の「七五三」は、子どもの節目の歳に氏神様や神社にお参りし、健やかな成長を願う行事です。昔は、7歳までの子どもは特に病気にかかりやすいと言われていて、元気に育つように神様をお願いしていた儀式が現在の「七五三」に受け継がれています。そのお祝いに食べるのが紅白の千歳飴です。江戸時代に東京の浅草寺で売られていたのがはじまりで、長生きできるように水飴を長く引き伸ばして作られています。



11月15日 こんぶの日

栄養学トピックス

日本の昆布の95%以上は北海道でとれたものです。昆布は料理にうま味を加える「だし」として使われますが、骨を強くするカルシウムや、髪を美しくするヨウ素などミネラルも含まれます。寒い日は、熱々のおでんに昆布を入れて、栄養を丸ごといただきます。



11月20日 ピザの日

栄養学トピックス

ピザの本場イタリアでは、1人1枚のピザをナイフとフォークを使って食べます。みんなで取り分ける日本とは食べ方が違いますね。ピザ生地に使われる小麦粉は、薄力粉や強力粉です。もちもちタイプやカリカリタイプの生地があるのは、粉の種類や配合の違いです。



11月22日 長野県リンゴの日

記念日

全国2位の生産量を誇る長野県産のりんごを広くアピールするために設けられた記念日です。長野県産りんごの代表的な銘柄「ふじ」の生産が最盛期を迎えること、「いい(11)ふじ(22)」の語呂合わせなどから日付が決まりました。(記念日制定：全国農業協同組合連合会長野県本部)



11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。



11月22日 キムチの日

栄養学トピックス

キムチは韓国の伝統的な漬物です。免疫力を高める発酵食品として注目されています。乳酸菌により野菜や魚介の塩辛が発酵してうまみが増し、これに唐辛子と塩を加えることで独特の風味になります。唐辛子に含まれるカプサイシンは体の抵抗力を高め、代謝をよくし、体を温める効果もあります。



11月23日 勤労感謝の日

行事

11月23日は「勤労感謝の日」という国民の祝日で、働いている人に感謝の気持ちを伝える日です。昔、お米などの食糧作物を作っている人たちが、その収穫に感謝をする「新嘗祭」というお祭りをしていた、それが1948年に「勤労感謝の日」という名前に変わりました。この日、皇居では天皇陛下が新しいお米などを宮中の神殿にお供えて、穀物が豊かに実って、国民が幸せに暮らせるように祈る儀式が行われています。



11月23日 お赤飯の日

栄養学トピックス

お祝い事にお赤飯を炊くのは、あの「色」に秘密があります。昔の人は赤い色に邪気をはらう力があると考え、白い米を豆で赤く染めたのです。お赤飯に入っている豆は「小豆」や「ささげ」で、種類は違いますが見た目はそっくり。栄養素もほとんど同じです。



11月24日

かつお
鰹節の日

栄養学トピックス

生のカツオを煮て乾燥させたものが「鰹節」。昔はそれぞれの家で鰹節を削って使っていました。おひたしにかけたり、湯豆腐の薬味など、料理に鰹節を加えるとグンとおいしくなるのは、イノシン酸という美味成分が豊富に含まれているからです。



11月24日

和食の日

記念日

日本の食文化にとって実りの多いシーズンである秋に、みんなが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再度知るきっかけとなるように願いをこめ、『一般社団法人和食文化国民会議』が11月を和食月間に制定し、また11月24日を“いい日本食”「和食」の日と制定しました。日本は自然の“めぐみ”を大切にしており、暮らしの中で伝えられてきた工夫の上に、海外の食材や料理を上手く取り入れて、唯一無二の食文化をはぐくんできました。これが「和食文化」として評価され、2013年の12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。



11月29日

いいフグの日

記念日

冬においしさを増すフグ。なかでもトラフグはフグ類の最高級魚であり、フグの王様といわれています。このトラフグのおいしさをもっと知ってもらおうと制定されたのが「いいフグ」の日。日付は、「いい(11)フグ(29)」と読み、食べた人に福をもたらすという語呂合わせから選ばれました。(記念日制定：一般社団法人全国海水養魚協会)

