

# 2025年 10月 カレンダー記念日 説明表

い〜とカレンダーは様々な記念日をきっかけに、食や健康に対して関心を持って頂き、  
自分自身の健康管理や生活習慣改善に役立ててもらうことを目的としています。

| 日付 | 記念日             | 説明                                                                                                                   |
|----|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | コーヒーの日          | 10月1日がコーヒー年度のスタートにあたり、これからの季節、温かいコーヒーがよく飲まれるようになることからこの日に制定されました。                                                    |
| 2  | グラノーラの日         | 10と2で10をスプーン（1）とお皿（0）に見立て、グラノーラの主原料であるオーツ麦を「02」と読む語呂合わせから1002で10月2日に制定されました。                                         |
| 3  | とろみ調整食品の日       | 10と3で「と（10）ろみ（3）」と読む語呂合わせから由来されます。                                                                                   |
| 4  | 糖質ゼロの日          | 10と4で「糖（とう＝10）質（し＝4・つ）」と読む語呂合わせから由来されます。                                                                             |
| 7  | いい岩魚<br>（イワナ）の日 | イ（1）ワ（0）ナ（7）と読む語呂合わせから由来されます。                                                                                        |
| 8  | そばの日            | 新そばの時季を迎えるのが10月であり、10＝十は「そ」、8＝八は「ば」と読むことから由来されます。                                                                    |
| 9  | 仙台牛の日           | 10月9日を「1009」（センキュー）として、仙台牛の略である「仙牛」（センギュー）との語呂合わせから由来されます。                                                           |
| 10 | トマトの日           | 10月は食生活改善普及月間であり「スポーツの日」（旧「体育の日」）もあって健康への関心が高まる月であり、また、10と10で「トマト」と読む語呂合わせから由来されます。                                  |
| 12 | 豆乳の日            | 10月が「スポーツの日」（旧「体育の日」）もあり、健康や体のケアに気を付ける月であることと、12日で「豆乳」と読む語呂合わせから由来されます。                                              |
| 13 | 鯛の日             | 10月第2月曜日が国民の祝日である「スポーツの日」の前身の「体育の日」であり「体育の日＝タイ（イ）クの日＝鯛喰う日＝鯛の日」と結ぶ言葉合わせから由来されます。                                      |
| 15 | きのこの日           | 10月はきのこが最も多く取り扱われる月で、15日はその半ほどに当たり、落ち着いて消費者にきのこのことをアピールしやすいためこの日に制定されました。                                            |
| 16 | 世界食料デー          | 1945年のこの日に、国連食糧農業機関（FAO）が設立されたことを記念して、1981年に制定されました。                                                                 |
| 18 | 天津飯の日           | 10と18で「てん（10）しん（1）はん（8）」と読む語呂合わせから由来されます。                                                                            |
| 19 | 食育の日            | 「食育の日」は、食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、「食育推進基本計画」により定められました。                                                     |
| 20 | 豆腐干の日           | 豆腐干とは中国の伝統食材で豆腐に圧力をかけて水分を抜き、軽く乾燥させた食品で、さまざまな料理に活用できる。1020で「とう（10）ふ（2）」と読み、豆腐干の干と同じ読みの環（かん）から「環＝0」と合わせて10月20日とされました。  |
| 23 | オーツミルクの日        | 10と23で「オー（0）ツ（2）ミ（3）ルク」と読む語呂合わせから由来されます。                                                                             |
| 24 | マーガリンの日         | マーガリンの生みの親であるフランス人のメージュ・ムーリエ・イポリットの誕生日（1817年10月24日）から由来されます。                                                         |
| 26 | 柿の日             | 俳人の正岡子規が明治28年の10月26日からの奈良旅行で、有名な「柿くへば鐘が鳴るなり法隆寺」を詠んだとされることからこの日に制定されました。また、地域によって違うが柿の旬の中心的な時期にあたることもその理由のひとつとされています。 |
| 28 | 豆腐バーの日          | 10（とう）2（ふ）8（バー）と読む語呂合わせから由来されます。                                                                                     |
| 29 | 国産とり肉の日         | 干支の10番目が酉（とり）であるため10月に、肉の語呂合わせから29日としました。                                                                            |
| 31 | てん菜・<br>てん菜糖の日  | 「てん菜」は「てん菜糖」と呼ばれる砂糖の原料となる作物で、「てん（10）さい（31）」と読む語呂合わせから由来されます。                                                         |