

2026年 1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	肉汁水餃子の日	中国の春節に縁起物として食べられる水餃子の美味しさを広め、元気に一年を過ごしてほしいという思いから、1月1日に制定されました。
7	七草	新年に若菜を食べる中国の習慣が伝えられたもので、この日の朝に春の七草であるセリ、ナズナ、ゴギョウ（ハバコグサ）、ハコベラ、ホトケノザ（オオバコ）、スズナ（カブ）、スズシロ（ダイコン）を入れたおかゆを食べると健康に過ごせるといわれています。
8	ホールケーキの日	1週間ごとのカレンダーの1日の下には必ず8日があることから、1を口ウソクに見立て8を丸いケーキの土台とすることで「ホールケーキ」を連想させる毎月8日に制定されました。
10	糸引き納豆の日	1と10で糸引きの糸（いと）の語呂合わせから由来されます。また、この時期は受験の時期にあたるため、糸引き納豆の特徴である粘り強さで合格を祈念するという意味もあります。
11	マカロニサラダの日	マカロニサラダの魅力を広め、日本の食卓に定着させることを目的として、マカロニに形が似ている1が「サ・ラ・ダ」と3つ並ぶ1月11日に制定されました。
12	いいにんじんの日	1と12で「いいにんじん」と読む語呂合わせから由来されます。
15	フードドライブの日	消費期限までの日数があり保存可能で未開封の食品を、経済的理由などで食べ物に困っている家庭などに届ける奉仕活動の「フードドライブ」を、より多くの人に参加して欲しいとの願いから、1と15で「いいごはん」と読む語呂合わせとなるこの日に制定されました。
17	おむすびの日	1995年に発生した阪神淡路大震災でボランティアによるおむすびの炊き出しが人々を大いに助けたことから、いつまでもこの善意を忘れないために大震災の起きた1月17日に制定されました。
18	いい菌バランスの日	「い（1）い（1）バ（8）ランス」と読む語呂合わせから11月8日と1月18日を記念日としました。
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」により定めされました。
20	甘酒の日	甘酒の良さ、おいしさを多くの人に知ってもらうことを目的として、身体が温まる飲み物として大寒の頃がもっとも飲まれていることから大寒の日に制定されました。
22	カレーの日	1982年1月22日に全国学校栄養士協議会が全国の学校給食の統一メニューとして「カレー」を提供したことになんて制定されました。
23	花粉対策の日	飛散量の低減、受粉の防御など、早めの花粉対策を啓蒙することを目的とし、春の花粉対策は1月・2月・3月がポイントであることから123と数字が並ぶ1月23日としました。
25	中華まんの日	1902年1月25日に、北海道旭川で日本の気象観測史上最低気温となるマイナス41度を記録したことによればし、1年で最も寒いとされるこの時期にほかほかの中華まんを食べて、身体も心も温めてほっとひと息ついて欲しいとの願いが込められています。
26	コラーゲンの日	株式会社ニッピ（当時は日本皮革株式会社）の研究員、西原富雄氏がコラーゲンの可溶化に成功して特許を出願した1960年1月26日にちなんで制定されました。
30	おからのお菓子の日	1と30で「イソフラボン（1）」「大豆サポニン（3）」「オリゴ糖（0）」を並べた語呂合わせから由来されます。
31	愛菜の日	「野菜を愛する日」として、1を「アイ=愛」、31を「サイ=菜」と読む語呂合わせから由来されます。