

# 2026年 3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
2	春のサニーレタスの日	3と2で「サ（3）ニー（2）」と読む語呂合わせと、3月は気温の上昇とともに出荷量が増加してサラダ用のサニーレタスの需要も活発になってくることから由来されます。
3	ひな祭り	3月3日の「桃の節句」に行われる行事で、紙で作った人形を川や海に流して、汚れを祓う行事がその起りといわれています。
4	短鎖脂肪酸の日	短鎖脂肪酸は、大腸内でビフィズス菌などの腸内細菌が食物纖維を食べることで作られ、太りにくい身体づくりをサポートするほか、健康にさまざまな良い影響を与えます。日付は「短鎖（3）脂（4）肪酸」の語呂合わせから由来されます。
7	メンチカツの日	受験シーズンにメンチカツを食べて受験に勝ってほしいとの願いや、3と7で「ミンチ」と読む語呂合わせから由来されます。
8	さやえんどうの日	3月8日で「さや」の語呂合わせから由来されます。
9	雑穀の日	3と9で「ざっこく」と読む語呂合わせから、日本古来から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おうと制定されています。
10	ミートソースの日	3と10で「ミ（3）ート（10）」と読む語呂合わせと、3月は春休みなどもあり年間で最もミートソースが消費される月であることから由来されます。
12	育児の日	社会全体で子育てについて考え、地域が一体になって子育てしやすい環境づくりに取り組むきっかけの日にと、「育（いく=1）児（じ=2）」と読む語呂合わせから毎月12日としました。
13	一汁三菜の日	13が「一汁三菜」の読み方に似ていることから毎月13日としました。
14	ホワイト・デー	バレンタインデーのお返しの日として「君からもらったチョコレートを僕の心（白いマシュマロ）でやさしく包んでお返しするよ」という意味づけからスタートしました。
17	みんなで考えるSDGsの日	持続可能な世界を実現するために掲げられているSDGsの17のゴールから「みんな（3）」で「17」のゴールを実現しようという意気込みから制定されました。
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」により定められました。
20	未病の日	3月20日は体調を崩しやすい季節の変わり目であることと、3と20で「未（3）病（20）」と読む語呂合わせから由来されます。
21	アジフライの日	アジは漢字で「鰯」（魚へんに参）と書くので3月を表し、21を「フ（2）ライ（1）」と読む語呂合わせから由来されます。
23	ホットサンドを楽しむ日	日付は1が3で挟まれていることから「サンドイッチの日」とされる3月13日から、サンドイッチを焼く音「ジュウ（10）」を足して3月23日としました。
26	ブルーンの日	2を「ブ」6を「ルーン」と読む語呂合わせから毎月26日としました。
31	山菜の日	3月の最終日のこの日から「春ですよ」との合図を認めるとともに、3と3と1で「山菜（さんさい）」と読む語呂合わせから由来されます。