

2026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	インフルエンザ 予防啓発の日	各医療機関でインフルエンザワクチンの接種が開始される頃の10月1日を記念日としました。
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	ロールキャベツの日	1893（明治26）年10月4日に日刊新聞の「時事新報」の献立欄にロールキャベツの原型である「キャベチ巻き」が初めて紹介されたことからこの日を記念日としました。
7	おなかを大切にす る日	10と07で「重要な（10）おなか（07）」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。
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す。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。
11	とってもいい朝食の 日	忙しい子育て世代の朝食を応援するのが目的として、「と（10）ってもいい（11）朝食」の語呂合わせから由来されます。
13	豆の日	陰暦の9月13日には「十三夜」として名月に豆をお供えし、ゆでた豆を食べる「豆名月（まめめいげつ）」という風習がありました。暦通りの「十三夜」とすると毎年日付が大きく変動してしまうので、新暦の10月13日を記念日としました。
14	美味しいすっぽんの 日	すっぽんは秋口の頃に脂がのり、栄養価が高く、美味しくなると言われていることと、10と14で「いち（1）ばんおいしい（014）」と読む語呂合わせから由来されます。
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。
23	おいもほりの日	さつまいもは霜が降り始めるまで太り続けるとされており、二十四節気の「霜降」の頃に「おいもほり」のピークを迎えることから10月23日とされました。
24	豆腐ようの日	「豆腐よう」とは沖縄の島豆腐を米麴、紅麴、泡盛などの中に漬け込んで発酵、熟成させた発酵食品のことです。日付は「とう（10）ふ（2）よ（4）う」の語呂合わせから由来されます。
26	柿の日	俳人の正岡子規が明治28年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、地域によって異なりますが、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。
29	獣肉（ジビエ）の日	10と9で「獣（じゅう=10）肉（にく=29）」の語呂合わせから由来されます。
30	健康に役立つ咀嚼の 日	10月は食欲の秋で、健康のためには一口（10）で30回咬むことが推奨されていることから制定されました。