

5/17

大安

土

旬のもの

湯葉(ゆば)

湯葉は豆乳を煮立てた時に表面にできる薄い膜で、大豆の香りと旨味が凝縮されたものです。良質の植物性たんぱく質でできた湯葉は、おいさと栄養価の高さから、今日では和・洋・中華の料理に幅広く利用されている消化吸収に優れた天然食品です。大豆に含まれているサポニン、活性酸素を消しガンを予防する効果があります。その他、大豆たんぱく質や、オリゴ糖、レシチンなどの栄養素は、コレステロール値を低下させたり、動脈硬化を防ぎます。

世界電気通信記念日および情報社会の日

元は国際電気通信連合 (ITU)が1986年に「世界電気通信の日」として制定しました。これは1865年のこの日にITUの前身である万国電信連合が発足したことを記念したもので、2005年11月の国連総会の会期中に開かれた世界情報通信サミットにおいて世界電気通信の日と同じ5月17日を「世界情報社会の日」とすることが決議され、国連総会で採択されました。翌2006年のITU全権大使会議において、2つの国際デーをあわせて「世界電気通信および情報社会の日」とすることが決議されました。

日光東照宮春季例大祭

年間120余りの祭典が奉納される日光東照宮で行われる最も盛大な行事。17日から2日間にわたってさまざまな神事が行われますが、徳川家康公の神霊を駿府久能山から日光へ改葬した当時の行列を再現した「百物揃千人行列」と呼ばれる「渡御祭」は圧巻の迫力で、毎年多数の観客が押し寄せます。

5/18

赤口

日

旬のもの

泥鰌(どじょう)

どじょうは日本では、北海道から沖縄の各地の池や用水路などに住んでいる純淡水魚です。どじょうの栄養価は非常に高く、他の魚と比較すると水分含有量が少なく、その反面、タンパク質やカルシウム、ビタミン類等を豊富に含んでいます。これが昔からどじょうが滋養強壮食品とされてきた所以だといえます。どじょうの旬はウナギと同じく土用の頃で、栄養価も最も高くなります。鍋や蒲焼などに料理して、どじょう独特のきめ細かな味わいを楽しみましょう。

ことばの日

「こ(5)とば(18)」の語呂合わせから制定。言葉とは話す・書くなどの行為によって心、気持ち、思い、考えなどを表し、情報伝達する手段の一つ。人と人とのつながりが希薄になっている現代において、記念日にちなみ、人類が生み出した最も偉大な発明のひとつである言葉を使ったコミュニケーションについて考えてみましょう。

国際親善デー

1899(明治32)年のこの日、ロシア皇帝ニコライ2世の提唱により、オランダのハーグで第1回平和会議が開催されました。日本を含む26ヶ国が参加し、「国際紛争平和的处理条約」や「陸戦の法規慣例に関する条約」などが締結されました。