

3 / 20

先負 金

旬のもの 三つ葉

セリ科で、旬は春から夏です。三つ葉を食用としているのは、中国と日本だけです。三つ葉は数少ない日本原産の野菜で葉の型が三つの小葉からなることから三つ葉と名がつけました。昔はセリ（芹）の変種とされていて、別名をミツバゼリともいいます。三つ葉にはビタミンAが豊富で目や皮膚の粘膜を保護し、視力低下や肌のトラブルに有効です。鎮静効果もあって不眠症に効果がありイライラの解消になります。三つ葉を買ってくる時は、香りが強く、葉の緑色が綺麗なものを選びます。使う時は、食べる直前に切り分けて使います。長い間、汁などの上においてしまうと、あっという間に香りが飛んでしまいます。

電卓の日

1974（昭和49）年のこの日に、日本事務機械工業会(現 JBMIA)が日本の電卓生産数が年間1000万台を突破したことで、国産の電卓が発売されて10年の節目になるのを記念して制定しました。実際は1964(昭和39)年3月18日にシャープが発売したのがはじめてですが、覚えやすいよう記念日は3月20日にしたといわれています。

上野動物園開園記念日

1882（明治15）年、日本初の近代動物園として、東京・上野に「上野動物園」が開園したことを記念して設けられました。現在、上野動物園では、スマトラトラなどの希少動物をはじめ日本で最も多くの種類の動物を飼育しています。1972（昭和47）年には、中国からジャイアントパンダ「カンカン」と「ランラン」が来園し、パンダブームが起きました。

3 / 21

仏滅 土

旬のもの 豆苗(とうみょう)

エンドウが発芽し、本葉が出て、ある程度の大きさになったエンドウの芽の先端を摘み取って食用にしたものです。日本では、キヌサヤエンドウやサトウエンドウなどを水耕栽培し、発芽したての根付きのものの若芽も豆苗（とうみょう）として流通しています。豆苗はきれいな濃い緑色で、エンドウ特有の香りがほのかにして、風味豊かな野菜です。

また、非常に栄養価が高い食材です。βカロチンの量はホウレンソウをしのぐ位あり、ビタミン、ミネラル共に非常に豊富に含まれています。

ランドセルの日

思い出のランドセルをミニサイズに加工する店「スキップ」が提唱した記念日です。3月21日を3+2+1=6とし、ランドセルへ「6年間ありがとう」の気持ちが込められているそうです。

国際人種差別撤廃デー

1966（昭和41）年の国連総会で制定。1960（昭和35）年に南アフリカのシャープビルで、人種隔離政策（アパルトヘイト）に反対する平和デモ行進に対し警官隊が発砲し、69人が死亡する事件がありました。この事件を契機として国連が人種差別に取り組み、世界中で人種差別の撤廃を求める運動が展開されるようになりました。