

2023年 6月 6月は食育月間です



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|------------|---|-------------|--------------|---|----|
| | |  | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 入梅  | 12 | 13 | 14 | 15 千葉県民の日 | 16 | 17 |
| 18 父の日  | 19 食育の日 | 20 | 21 夏至 ※1 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 夏越の大祓※2  | |

父の日



毎年6月の第3日曜日は父の日、家族を支えてくれるお父さんに日ごろの感謝を伝える日です。

父の日は、母の日と同じくアメリカが発祥です。アメリカの女性が、育ててくれた父親に感謝し、誕生月の6月に礼拝してもらったことがきっかけとなり、始まりました。

日本に父の日の日が伝わってきたのは1950年代ですが、広く知られ実際にお祝いされるようになったのは、1980年代からです。

父の日では、主に黄色いバラやひまわりなどを贈ります。黄色は、幸福や喜びの象徴であり、「愛する人の無事を願う」という意味が込められていることから父の日のイメージカラーとされました。

今回紹介するのは、父の日にちなんで、お父さんにスタミナをつけてもらえる料理です。

- 【材料】(4人分)・・・分量は目安です。
- ・ごはん 4人分(700~800g程度)
 - ・牛肉(小間切れ)150g
 - ・にんじん(小) 1本
 - ・白菜 1/8個
 - ・油 大さじ1
 - ・しょうゆ 大さじ2
 - ・三温糖 大さじ1
 - ・白ごま 大さじ1
 - ・玉ねぎ(中) 1個
 - ・にら 1束
 - ・トウバンジャン 小さじ2
 - ・みりん 大さじ1
 - ・塩 適量



野菜たっぷりピリ辛牛丼

【作り方】

- ① にんじんは短冊切り、玉ねぎはスライス又はくし形、白菜は葉と茎に分けて短冊切り、にらは3cm程度に切る。
- ② 鍋(又はフライパン)にあぶらを熱し、トウバンジャンを炒める。
- ③ にんじん、玉ねぎ、牛肉、白菜の茎、葉を炒める。
- ④ 味付けをして、にら、ごまを散らす。
- ⑤ どんぶりにご飯を入れ、上に④を盛り付ける。

【ポイント】

- ・野菜が沢山入った ヘルシーな仕上がります。
- ・お好みで卵をのせると、さらに栄養アップです。



※1 夏至:二十四節気のひとつで、1年で太陽が最も高く上がり、最も昼(日の出から日没まで)の時間が長い日です。

※2 夏越の大祓(なごしのおおはらえ): 罪や穢い(わざわい)を祓い、年越しの大祓までの半年を新たな気持ちで過ごすことができるように祈る神事。



船橋市地域保健課 作成