

2024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 入梅 	11	12	13	14	15 千葉県民の日
16 父の日 	17	18	19 食育の日	20	21 夏至 ※1	22
23 夏越の大祓※2	24 	25	26	27	28	29
30						

食育の日

毎年6月は「食育月間」です。食育を広めることを目的として、全国各地で食育をテーマとして、多くのイベントが実施される月となっています。船橋市では、6月10日から食育展を開催予定です。

※ふなばしの食育・食育展の詳細はこちら ⇒



また、毎月19日は、自分や家族の食生活を見直し、「食育の日」とされています。「食育月間」や「食育の日」を機会に、皆さんも食育に取り組んでみませんか。

今回紹介するのは、船橋市の特産物であるホンビノス貝を使った料理です。地場産の食材は、新鮮な状態で食べる事ができ、地域の食文化を大切にすることにつながります。

- 【材料】
(2人分)
・ホンビノス貝 (500g程度)
・酒 50ml



船橋産ホンビノス貝の酒蒸し

【作り方】

- 鍋にホンビノス貝と酒を入れて加熱する
- 貝が開いたら出来上がり

【ポイント】

・身が柔らかく、貝の旨味がたっぷり詰まった1品です。あさり等の貝類も美味しい時期です。船橋産の食材を楽しんでください。

【アレンジメニュー】

たっぷりの野菜と白身魚をくわえて蒸し上げると、アクアパッツアの洋風メニューとなります。

※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。