



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7 	8	9	10	11	12	13
14	15 海の日	16	17	18	19 食育の日	20
21	22	23	24 土用の丑※1	25	26	27
28	29	30	31			



## 七夕



七夕は、「笹の節句」とも呼ばれる、桃の節句や端午の節句など、1年の節目の行事のことをいう五節句の中の1つです。願い事を書いた5色の短冊や飾りを笹竹に吊るし、技芸上達・豊作を願います。

七夕に関する言い伝えは諸説ありますが、織姫さまと彦星さまが天の川を渡って1年に1度だけ出会うことが許されるようになった伝説と、日本の「棚機つ女(たなばたつめ)」という伝説が合わさり、現代のような形になりました。

今月は、夏に旬を迎える船橋産の枝豆と七夕らしい星形のチーズを使った枝豆チーズご飯をご紹介します。チーズのほかにしらすも入っているので、カルシウムもたっぷり摂ることができます。



## 枝豆チーズご飯

- 【材料】(2人分) 分量は目安です
- ・お米 1合
  - ・枝豆 50g
  - ・しらす 20g
  - ・白だし 大さじ2
  - ・チーズ 10g

### 一口メモ【船橋産の枝豆について】

船橋では、西船橋地区を中心に枝豆の生産が盛んです。「西船橋産葉付き枝豆」としてブランド化され、粒揃いがよく風味がよいと人気です。

### 【作り方】

- ① お米を研ぐ。
- ② 白だしを入れ、水を炊飯器の規定量入れ炊飯する。
- ③ ご飯が炊けたら枝豆としらすを混ぜ合わせ、星形のチーズを乗せる。



☆暑くてもできるお手軽レシピです。おにぎりにしても食べやすくおすすめです。



※1 立春、立夏、立秋、立冬前の18日間(または19日間)が「土用」で、夏の土用の丑の日にはうなぎや「う」のつく物を食べて健康を祈ります。