

2022年 1月



日	月	火	水	木	金	土
						1 元旦 
2	3	4 	5	6	7 人日の節句	8
9	10 成人の日	11 鏡開き※1	12	13	14	15 小正月※2
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

七草がゆ



1月7日の「人日(じんじつ)の節句」には、一年の豊作と、無病息災を願い、七草がゆを食べる風習があります。

さらに、ごちそうが並ぶ年末年始を過ごし、胃袋も疲れ気味となります。「胃腸を休める」にはちょうど良いのではないのでしょうか。



【材料】(2人分)

米 1/2カップ
水 米の7~10倍
七草 適量



※七草：すずしろ(大根)・すずな(かぶ)・せり・なずな・ごぎょう・ほとけのざ・はこべら

【作り方】

- ① 米をといで、7~10倍の水と共に鍋に入れて火にかける。
- ② 沸騰したら弱火にして、30~40分程度炊く。
- ③ 大根・かぶは皮をむいて1.5cm角に切り茹でしておく。
- ④ 七草(葉類)は、茹でて細かく刻む。
- ⑤ お粥が炊き上がる5分位前に、③④を加える。

※1 鏡開き：年神様が宿る鏡餅を割り、無病息災を願いながらお汁粉やぜんざいを食べる。

※2 小正月：豊作や家族の健康を願う正月行事。



2022年 2月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 節分※1 	4 立春 	5
6	7	8	9	10	11 建国記念の日 	12
13	14 バレンタイン 	15	16	17	18	19 食育の日
20	21	22	23 天皇誕生日 	24	25	26
27	28					



節分の鰯(イワシ)

2月3日の節分には、夕暮れにヒイラギの枝に鰯の頭を刺した飾りを家の門などに挿し、「鬼は外、福は内」の掛け声とともに「福豆」と呼ばれる煎った大豆をまいて邪気を払い、一年の幸福を祈る習俗があります。

飾りは、ヒイラギの葉の鋭いトゲと、鰯の頭の生臭さが鬼を追い払う魔除けの効果があると信じられたためです。



写真提供: 公立保育園管理課

鬼の顔をさんが焼、髪をひじきの炒り煮で作った“大鬼”

鰯のさんが焼き※2



【材料】(子ども5人分)

- ・鰯のすり身 90g ・豚ひき肉 90g
- ・大豆水煮 30g ・長ねぎ40g ・生姜汁 少々
- ・パン粉 大さじ4 ・水 大さじ1と1/2
- ・赤みそ 小さじ2 ・酒 小さじ1 ・砂糖 小さじ1
- ・サラダ油 適量 ・青のり 適量

【作り方】

- ①大豆水煮はフードプロセッサーなどにかけるかつぶして細かくし、長ねぎはみじん切りにする。
- ②赤みそ、酒、砂糖を混ぜ合わせておく。
- ③鰯のすり身、豚ひき肉、①の大豆と長ねぎ、生姜汁、パン粉、水、②の調味料を合わせてよく混ぜる。
- ④天板にのしてオーブンで焼く。(フライパンで焼いてもよい)。
- ⑤焼きあがったら青のりをかけ、切り分けて器に盛り付ける。

(レシピ提供: 公立保育園管理課)

※1 節分: 立春、立夏、立秋、立冬という季節の変わり目の前日をいう。年に4回あるが、次第に新しい年の始まりとされる立春の前日の節分が年間行事として定着した。

※2 さんが焼き: いわし、あじ、さばなどの魚を使い、千葉県沿岸部で昔から作られている代表的な郷土料理。



2022年 3月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 桃の節句 	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 ホワイトデー	15	16	17	18	19 食育の日
20	21 春分の日 	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

桃の節句



3月3日は「桃の節句」。上巳(じょうし)の節句とも言い、女の子の健やかな成長を願う節句です。生まれて初めて迎える節句のお祝いを「初節句」といい、邪気をはらう桃の花やひな人形を飾る「ひな祭り」として親しまれています。

ひな祭りは、ちらし寿司やはまぐりの潮(うしお)汁などの御馳走とともにお祝いします。

※はまぐりに代えて、船橋で多く採れるホンビノス貝を使ってもおいしいです。

春分



二十四節気のひとつで、昼と夜の長さが同じになる日のことです。

また、春分の日をはさんだ7日間が「春のお彼岸」の期間にあたります。春分の日はお彼岸の中日にあたるので、お墓参りをしてご先祖を供養します。

はまぐりの潮汁

【材料】(2人分)

- ・はまぐり…2個
- ・酒…大さじ1
- ・塩…少々
- ・昆布…1枚
- ・しょうゆ…小さじ1/2
- ・三つ葉…少々

【作り方】

- ①はまぐりは塩抜きし流水でこすり洗いする。
- ①鍋にはまぐりと水、昆布、酒を入れて中火にかける。
- ②沸騰する直前に昆布を取り出しあくをとる。
- ③しょうゆと塩で味を調え、器に盛り三つ葉を加える。





2022年 4月



日	月	火	水	木	金	土
					1 April Fools!	2
3 水神祭※1	4	5	6	7	8 花祭り※2 	9
10	11	12	13	14	15	16
17 イースター※3 	18	19 食育の日	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29 昭和の日 	30

お花見弁当

日本では桜開花の頃、桜の木の下で山の神にお酒やごちそうを捧げ、豊作を祈願し、花見酒や花見弁当を広げ宴会を行ってきました。



また、進級や進学、就職などで新しい生活が始まる季節でもあります。

お弁当を作って、お花見に出かけてみませんか。



太巻き寿司(満開の桜)

千葉の太巻き寿司は、切った時の断面の鮮やかさが特徴で、古くから冠婚葬祭や集まりの時のごちそうとして受け継がれています。

【材料】(1本分)

- ・すし飯(白) 300g
- ・すし飯(桃色) 300g
- ・紅生姜みじん切 30g
 - *すし飯(桃色)と紅生姜みじん切を混ぜ、3等分にしておく
- ・焼きのり 1/2サイズ 1枚
1/6サイズ 3枚
- ・卵焼き(卵 3個、砂糖 大さじ1と1/2、酒 小さじ2、塩 小さじ1/5、油 適宜)
- ・煮かんぴょう(18cm長さ) 6~7本

(参考)「母と子の楽しい太巻き祭りずし作り方教室」、
「郷土の食材と料理 ちばのおかず」

【作り方】

- ①1/2サイズののりにかんぴょうを3~4本はさんだ後、二つ折りにする。(木の幹)
- ②巻きすの上に卵焼きを縦長に置き、すし飯(白)100gを中央に9cm幅に広げる。
- ③②の上に、すし飯(桃色)の1/3量を4cm幅に広げ、上部を平らにする。かんぴょうを1本のせてから、1/6サイズのり1枚をのせる。
- ④③を巻きすごと横位置に向きを変え、中心に菜ばしを置き、向こうと手前にすし飯(白)100gを分けてのせ(片方を高めに)、それぞれにすし飯(桃色)1/3量、かんぴょう1本、1/6サイズのり1枚、すし飯(白)の順にのせる。
- ⑤菜ばしを外し、中心の凹みに①を(輪を上向き)立て、両側にすし飯(白)を足す。
- ⑥巻きすごと縦位置に持ち替え、残りのすし飯(白)を補いながら巻き込む。
- ⑦巻き終わりの合わせ目を下にし、1本分を8等分に切り分ける。

※1 水神祭:江戸時代から行われている安全と豊漁を祈願するお祭り。毎年船橋漁港で行われる。

※2 花祭り:お釈迦様の誕生日。赤ちゃんの健康を願うお祭りでもある。

※3 イースター:春分の日以降で最初の満月から数えて最初の日曜日。キリストの復活祭のこと。卵がイースターのシンボル。

2022年 5月



日	月	火	水	木	金	土
1	2 八十八夜 ※	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7
8 母の日	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 食育の日	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※八十八夜：立春から数えて88日目のことです。この時期に新茶の収穫が行われます。



こどもの日

こどもの日は「端午(たんご)の節句」とも言います。「端午」とは「月はじめの午(うま)の日」のことで、「午」が「五」に通じることから、5月5日に行われるようになりました。端午の節句には、柏餅やちまきを食べる習わしがあります。鯉のぼりやかぶとを飾り、こどもの健康や成長を願います。

今月は、「かぶと春巻き」を紹介します。春巻きの皮を折り紙のカブトのように折るだけで、かわいい春巻きができます。家族で一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

かぶと春巻き



【作り方】

- ①春巻きの皮を折り紙のようにしてかぶとの形に折る。
- ②①の袋状になっている内側に具を入れ、水溶き片栗粉をつけて口を閉じる。
- ③フライパンに油をひき、揚げ焼きにする。皮がきつね色になればできあがり。

【ポイント】

折り目を水溶き片栗粉で止めるときれいに仕上がります。揚げずにオーブントースターで焼いてもカリッとおいしいですよ。



【材料】(4個分)

- ・春巻きの皮 4枚
- ・水溶き片栗粉 (片栗粉：水＝1：2の割合でとく)
- ・好みの具 (ハム、チーズ、じゃがいもなど)
- ・油 適量

2022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
19 父の日 食育の日	20	21 夏至 ※	22	23	24	25
26	27	28	29	30 夏越の大祓		



なごし おおはらえ 夏越 の 大祓

なごし おおはらえ
夏越の大祓とは、6月最後の日に、この半年の心身
けが はら
の穢れ、罪や過ちを祓い、残り半年の無病息災を祈る
神事です。

この日に京都で食べられるのが「水無月」、白いう
ろろの上に小豆を乗せた三角形の和菓子です。

水無月を食べるようになったのは、室町時代に旧暦
の6月1日に氷を口にする暑気払いの宮中行事が由来
です。今では冷凍庫がありますが、当時、氷はとても貴
重なものでした。そこで、氷の欠片をかたどった三角形
のういろろの上に、邪気を払うと信じられていた小豆
をのせて庶民も食べられるように作ったのが水無月の
始まりと言われています。

今回はういろろを使うより簡単に作れる「水無月風
牛乳寒天」を紹介します。

【材料】(4人分)

- ・水 180ml
- ・粉寒天 2g
- ・砂糖 大さじ2杯(18g)
- ・牛乳 150ml
- ・甘納豆 50g



水無月風牛乳寒天

【作り方】

- ①冷やし固める容器に甘納豆を敷きつめる。
- ②鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら
沸騰させて煮溶かす。さらに砂糖を加えて溶かす。
- ③ ②から大さじ4杯分を①に注いで、冷やし固める。
- ④ ②に牛乳を加えて温めながら混ぜる。
- ⑤粗熱がとれたら、①に注いで冷やし固める。
- ⑥固まったらひっくり返して三角形に切り分ける。

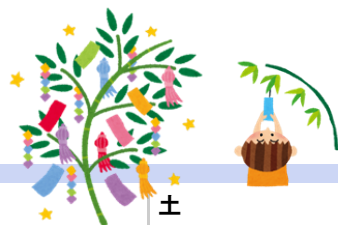
【ポイント】

- ・粉寒天をとかすときは沸騰させて1～2分しっかり
加熱して溶かす。
- ・牛乳は冷たいまま鍋に入れるとダマになるので、
電子レンジで温めてから入れる。

※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。



2022年 7月



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

七夕寿司

七夕は中国から伝わった織姫と彦星の伝説と、日本の「棚機つ女(たなばたつめ)」という伝説、さらに旧暦のお盆の期間であることが合わさり、現代のようなお祭りの形になりました。

別名「笹の節句」とも言われ、願い事を書いた五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。

天の川に見立てたそうめんを食べる習慣がありますが、今回は、市内保育園の七夕の日の献立をご紹介します。星形に抜いたにんじんを織姫、オクラを彦星、錦糸卵を天の川に見立てています。



写真提供: 公立保育園管理課

【材料】(子ども5人分)

<すし飯>

- ごはん 茶碗5杯分
- 合わせ酢(酢 小さじ2、砂糖 小さじ1、塩 少々)

<飾り>

- にんじん(飾り用) 適量、砂糖 大さじ1
- オクラ(飾り用) 1本
- 錦糸卵(卵 小1個、砂糖 小さじ1、サラダ油 小さじ1)

<すし飯に混ぜる具>

- 鶏ひき肉 55g(酒 小さじ1、しょうが汁 1かけ分、サラダ油 小さじ2)
- にんじん(星形に抜いた残り) 1/5本分
- 干し椎茸 2枚(砂糖 大さじ1、しょうゆ 小さじ2)

【作り方】

- ①すし飯を作る。
- ②にんじん(飾り用)は小さな星型で抜き、砂糖で煮る。
残りのにんじんは5mm幅のせん切りにする。
- ③干し椎茸はぬるま湯で戻して5mm幅のせん切りにする。
- ④オクラ(飾り用)は塩ゆでし、5mm幅に切る。
- ⑤錦糸卵を作る。
- ⑥鶏ひき肉に酒としょうが汁を振って下味をつけた後、鍋にサラダ油を熱して炒める。せん切りにしたにんじん、干し椎茸を加えて軽く炒め、砂糖としょうゆで煮る。
- ⑦①のすし飯に⑥の具を混ぜる。
- ⑧皿に⑦を盛り、錦糸卵(天の川)、飾り用のにんじん(織姫)、オクラ(彦星)を飾る。

※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。

2022年 8月



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



お盆

お盆は正式には「盂蘭盆会(うらぼんえ)」と言います。昔から1年に1回、この時期に亡くなられた方やご先祖様の霊が自宅に戻ってくると考えられておりお盆の間を一緒に過ごし、霊を供養する行事です。一般的には8月の13日から16日ですが、7月に行く地域もあります。

お盆にお供える食べ物は地域や宗派によって異なりますが、代表的なものとして精進料理があります。精進料理とは、仏教の戒律に基づいて、肉や魚を使わず、野菜や豆など植物性の食材のみで作った料理です。また、ニンニクなど香りの強いものや香辛料も使いません。食材本来の味わいを引き出すため、薄味を心がけ工夫して調理します。

今回は旬の枝豆とトウモロコシを使った手作りがんもどきを紹介します。

【材料】(4人分)

- ・木綿豆腐 1丁
- ・山芋(すりおろし) 大さじ2
- ・枝豆 さやから出した状態で40g
- ・トウモロコシ 粒での状態で20g
- ・片栗粉 大さじ3
- ・塩 小さじ1/2
- ・揚げ油 適量

手作りがんもどき



【作り方】

- ①豆腐はふきんで包み重しを乗せて、水切りする。
- ②ボウルに豆腐、山芋、塩を加えて、泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。片栗粉を入れ、団子状に丸められる硬さになるよう調節する。さらに枝豆とトウモロコシを入れて混ぜる。
- ③油を160℃に温める。
- ④②をスプーンを使って丸めて、油で揚げる。
- ⑤きつね色になるまでじっくり揚げて、できあがり。

【ポイント】

- ・豆腐は片手でつかめる硬さになるまで水切りをする。
- ・②の工程はフードプロセッサーがあると早くできます。

※ 立秋:二十四節季の一つ。夏が全盛期を迎え、秋の気配が徐々に立ち始める日。



2022年 9月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9 重陽の節句※	10 十五夜 
11	12	13	14	15	16	17
18	19 食育の日 敬老の日 	20	21	22	23 秋分の日 	24
25	26	27	28	29	30	



十五夜

中国の中秋節に由来する行事で新暦の9月頃です。一年でもっとも美しいと称えられる「中秋の名月」を鑑賞する「お月見」として知られています。

十五夜の満月には、秋の収穫に感謝の気持ちを込めて、15個の丸い月見団子を供えます。これは満月に見立てたものです。



【ポイント】

- ・みそと砂糖とみりんの量は1:1:1がおすすめです。
- ・蒸し器のほかに、茹でたり、電子レンジでもおいしくできます。

きぬかつぎ

十五夜に食べる料理といえば一番に思いつのが月見団子ですが、お団子の代わりに衣被(きぬかつぎ)をお供えしていた地域もあります。

きぬかつぎとは里芋の子芋を茹でたもので、皮をむくと白肌があらわれることから、高貴な家の女性がかぶる布に似ていると考えられ、「衣被(きぬかつぎ)」と名付けられたと言われています。

里芋を使ったシンプルな料理ですが、素材の味を楽しみながら、満月を見上げてみませんか。

【材料】(4人分)

- ・里芋(小)・・・16個
- ・みそ・・・適量
- ・みりん・・・適量
- ・ごま塩・・・少々
- ・砂糖・・・適量

【作り方】

- ① みそ、砂糖、みりんを合わせる。
- ② 里芋は皮をよく洗い、安定するように底になる部分を少し切る。蒸し器の準備をし、湯気が十分に立ったら里芋を並べてやわらかくなるまで蒸す。
- ③ まわりに浅く切れ目を入れ、上部の皮をむく。合わせておいた①、ごま塩をのせる。





2022年 10月



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8 十三夜
9	10 スポーツの日	11	12	13	14	15
16	17	18	19 食育の日	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31ハロウィン 					

栗ごはん

じゅうさんや のち

旧暦の9月13日は十三夜です。「後の月」「栗名月」「豆名月」とも呼ばれ、栗料理などをお供えしてお月見をし、収穫を祝います。

十五夜は中国から伝わったものですが、十三夜は日本固有の風習です。



【材料】(4人分)

- ・精白米 1と1/3カップ(240ml)
- ・もち米 2/3カップ(120ml)
- ・水
- ・栗 500g(正味300g)
- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2



栗ご飯は、栗の皮をむくことに少し手間がかかりますが、栗の甘みを感じられる出来上がりのおいしさは格別です。

【下準備】

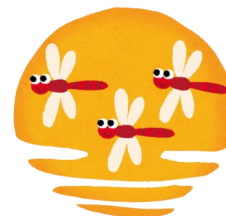
- ①栗はかぶるくらいの水(またはぬるま湯)に30分以上つける。
ポイント むく前に水につけておくことで皮が柔らかくなり、むきやすくなります。時間があれば一晩つけると更にむきやすくなります。
- ②栗をとがった方から底に向けて包丁で引きはがすようにしながら鬼皮をむく。(栗むき専用のはさみを使うと便利。丸い部分を先に切り落としてからむいてもよい。)更に渋皮を丁寧にむいた後、水に30分くらいつけてアクを抜く。

【作り方】

- ①精白米ともち米を洗ってざるに上げ、15分くらいおいて水気を切る。
- ②①に普通に炊く時と同じ量の水を加えて30分くらいおく。
- ③下準備した栗の水気をよく拭いて半分の大きさに切る。
- ④②の水を大さじ1分捨て、酒と塩を加えてひと混ぜし、③の栗をのせて炊飯器で炊く。
- ⑤炊き上がったら、栗を崩さないようにしゃもじでさっくりと混ぜる。



2022年 11月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 文化の日 	4	5
6	7 立冬※1 	8	9	10	11	12
13	14	15 七五三 	16	17	18	19 食育の日
20	21	22	23 勤労感謝の日 	24 和食の日 	25	26
27	28	29	30			



和食



日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。

「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。

平成25年12月に、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いを込めて、和食文化国民会議では11月24日を「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」と制定しました。

【材料】(4個分)

- ・蒸したさつまいも…30g
- ・くるみ…10g
- ・砂糖…30g
- ・牛乳…15ml
- ・サラダ油…20g
- ・米粉…100g
- ・ベーキングパウダー…小さじ1
- ・黒ごま…適量



米粉の蒸しパン



今回は、和の主食のごはん(お米)で作られた米粉を使ったスイーツを紹介します。おやつにはもちろん、朝食などにもおすすめです。



【作り方】

- ①さつまいもは皮付きのまま1センチ角に切る。
- ②ボウルに砂糖、牛乳、サラダ油を入れて、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ③②に米粉とベーキングパウダーを加え、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ④①とくるみを加えてさっと混ぜ、シリコンカップに流し入れる。お好みで黒ごまを上のにのせる。
- ⑤蒸気の立った蒸し器に④を入れ、蓋にふきんを巻き、強火で13～14分蒸す。

・蒸し器がない場合は電子レンジ500～600Wで3～4分加熱でもおいしくできます。
・さつまいもやくるみの他に、甘栗や甘納豆などを入れてお好みの蒸しパンにしてください。

2022年 12月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 大雪※ 	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 食育の日	20	21	22 冬至 	23	24
25 クリスマス 	26	27	28	29	30	31 大晦日



冬至

冬至(とうじ)は、1年で一番昼が短く、夜が長い日です。冬至を過ぎれば太陽がよみがえり、人々にも精気が戻ると考えられ、旬のものを食べて栄養を取り、力を付ける習慣があります。

特に別名「なんきん」と呼ばれるかぼちゃやにんじん、れんこんなど「ん=運」がつくものを食べると運がつくと言われています。また、邪気を払うとされるゆず湯に入って無病息災を願います。

かぼちゃ



かぼちゃは^{ベータ}βカロテンやビタミンが豊富で、栄養価が高い野菜です。βカロテンは、体の中でビタミンAに変わり、目や粘膜を健康にして風邪の予防に役立ちます。

「冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かない」という風習は、栄養的にも理にかなっていると言えます。

かぼちゃのハニーチーズソテー

かぼちゃと言えば煮物のイメージがありますが、「硬いかぼちゃを切って煮つけるのは大変…」という方に、簡単にできるかぼちゃのおかずを紹介します。

【材料】(4人分)

- ・かぼちゃ…1/4個
- ・バター…10g
- ・はちみつ…大さじ1
- ・粉チーズ…大さじ1
- ・塩、こしょう…少々



【準備】

かぼちゃは種とワタを取り除きます。水でぬらして、丸ごとラップで包み、600Wの電子レンジで約3分加熱します。そのまま粗熱がとれるまで蒸らします。 ※やけどに注意してください。

【作り方】

- ①かぼちゃは厚さ1cmにスライスする。
- ②フライパンにバター、はちみつを入れ、弱火で熱する。
バターが溶けてきたらかぼちゃを並べ、中火で焼く。
- ③焼き目がついたら、裏返してさらに1～2分焼く。
- ④両面が焼けたら、粉チーズを入れ、サッと炒めて完成♪

★黒こしょうをふると大人の味に変わります！おつまみにも。

※1 大雪(たいせつ)：二十四節気のひとつ。雪がたくさん降る地域が増え、本格的な冬のはじまり。