

2024年 1月



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

お雑煮

お正月に食べるお雑煮の歴史は古く、始まりは平安時代だといわれています。餅は古くから農耕民族である日本人にとって、お祝いごとや特別な日に食べるおめでたい食べ物でした。

里芋やお餅、にんじん、大根などを、その年の最初に井戸や川から汲んだ若水（わかみず）と、新年最初の火で煮込み、お正月に食べたのが始まりといわれています。



【材料】(2人分)

- ・丸餅2個
- ・里芋1個
- ・大根1/8本
- ・人参1/4個
- ・鶏肉 100g
- ・出汁 2カップ
- ・白味噌 大さじ1強
- ・ほうれん草 2株

【作り方】

- ①里芋は皮をむき、下ゆでする。大根、人参は薄切りにして、お好みで型抜きをする。
- ②ほうれん草はゆでて、3cmの長さに切る。
- ③鍋に出汁を入れて火にかけ、①と鶏肉を入れる。野菜が柔らかくなったら白味噌を入れる。
- ④丸餅を入れて、柔らかくなったら器に盛りつける。
- ⑤ゆでたほうれん草を添えて出来上がり。

丸餅の入った関西風お雑煮です。

※ 人日(じんじつ)の節句:五節句の一つ。春の七草から自然の芽吹きをいただいて1年の無病息災を願う日。



2024年 2月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 節分 
4 立春 	5	6	7	8	9	10
11 建国記念の日 	12 振替休日	13	14 バレンタインデー 	15	16	17
18	19 食育の日	20	21	22	23 天皇誕生日 	24
25	26	27	28	29		



節分



節分は、季節を分けるという意味があり、季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の前日とされています。中でも立春は旧暦で新年の始まりであったことから重要視されたため、一般的な節分は「立春の前日」を指すようになったといわれています。

節分の日には邪気を追い払うため、豆まきをしたり、いわしの頭を玄関先に飾ったりする慣習があります。今月は節分にちなみ、いわしを使ったハンバーグを紹介します。



写真は1人分です

いわしハンバーグ

【材料】(2人分)・・・分量は目安です 【作り方】

- ・いわし 200g (いわし5匹可食分)
 - ・木綿豆腐 150g
 - ・玉ねぎ 1/2個(100g)
 - A {
 - ・おろししょうが 小さじ1
 - ・味噌 大さじ2/3
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・片栗粉 大さじ1
 - ・サラダ油 大さじ1
 - ・青ネギ 適量
- ①いわしは頭、腹ワタを取り除いて洗い、手開きし中骨をとる。
フードプロセッサーにかけて細かくする。
(フードプロセッサーがなければ包丁で小骨ごと細かく叩く。)
 - ②玉ねぎをみじん切りにする。
 - ③いわし、玉ねぎ、豆腐、Aをボウルに入れ粘り気が出るまで混ぜる。
 - ④フライパンにサラダ油を敷き中火で熱する。
 - ⑤③のタネを小判型に丸め、フライパンで焼く。
 - ⑥焼き色が付いたら裏返し、弱火で中まで火を通す。
 - ⑦ネギを散らして完成。
- お好みでポン酢や大根おろし、チーズをかけても美味しいです。





2024年 3月



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

春分の日

春分の日は「自然をたたえ、生物をいつくしむ」国民の祝日です。

春分の日、は、昼と夜の長さが同じになる日で、この日から徐々に昼の方が長くなっていきます。昔から春分の日を過ぎると少しずつ暖くなるといわれています。

春分の日には昔からぼたもちを食べます。ぼたもちは漢字で書くと「牡丹餅」、春に咲く牡丹の花から由来しています。

ぼたもちの材料である小豆の赤い色は、昔から魔よけの力があり、おもちは五穀豊穡を意味するといわれてきました。



ぼたもち

5~6人分

【材料】(あんこ10個 きな粉3個 ごま3個 合計16個)

・もち米2合	<きな粉味>	<ごま味>
・水360ml	・きな粉大さじ1	・黒ごま大さじ1
<あんこ味>	・砂糖 大さじ1	・砂糖 大さじ1
・小豆あん500g	・塩 少々	・塩 少々

【作り方】

- 炊飯器に、研いだもち米と分量の水を入れて炊く。
- もち米が炊き上がった後、俵型に丸める。
目安: あんこ味30g、きな粉味50g、黒ごま味50g
- 小豆あん50gを手の平に広げ、②で成形したおこわ(小)をのせ包みこむ。ラップで包み形を整える。
- ごま味ときな粉味の材料をそれぞれ混ぜ合わせ、②で成形したおこわ(大)にまぶす。

【小豆あんの作り方】 ※小豆あんは市販品もありますが、小豆からの作り方も紹介します。

作りやすい分量・小豆300g ・砂糖270g ・塩 小さじ1/2

- 鍋に洗った小豆とたっぷりの水を入れて、中火にかける。煮立ったら、10~15分ほど煮る。(洗切り)
- ①の小豆をざるに上げて水気をきいたら、よく洗った鍋に小豆重量の3倍の水(900ml程度)を入れ、中火で30分ほど煮る。あくをすくいながら、小豆が湯から顔をだしそうになったらその都度水を足す。
- 煮汁が減ってとろみがでて、小豆が柔らかくなったら、弱火にし、砂糖を2回に分けて加え、混ぜる。
- 豆をつぶさないように時々混ぜながら、ふつふつと煮、煮汁がほぼなくなってきたら塩を加えて完成。

あんこは多めに出来上がります。余ったあんこは冷凍保存可能です。ヨーグルトと合わせたり、パンにぬったりと、お好みでおいしく食べられます。



日	月	火	水	木	金	土
	1 	2	3 水神祭※1	4	5	6
7	8 花祭り※2 	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 昭和の日 	30				

お花見について

4月は、進級や進学、就職などで新しい生活が始まる季節であるとともに、お花見の季節です。

お花見の始まりは、古くは平安時代の貴族が桜をみながら歌を詠んだり、蹴鞠(けまり)をした行事です。次第に農民の間で、その年の豊作を願って、桜の下で宴会をするようになったといわれています。

お花見が本格的に定着したのは、江戸時代の頃からだそうです。江戸幕府の八代将軍徳川吉宗が、飛鳥山や隅田川の堤などに数千本の桜を植えてお花見を奨励しました。このころから、一般に広く咲き誇る桜を見に繰り出し、桜の下でお弁当を食べながらお花見を楽しむようになりました。



鯖(さわら)の味噌チーズ焼き

今月は、お花見弁当にも合う、魚の料理を紹介します。冬から春にかけて旬を迎える鯖(さわら)に、味噌やチーズで風味付けをした料理です。

鯖の他にも、鮭(さけ)や鰯(たら)などいろいろな魚で作れます。



【食材】2人分

鯖 2切
塩 適量
サラダ油 大さじ1
とろけるスライスチーズ2枚
小葱 適量

A

・味噌 大さじ1
・料理酒 小さじ1/2
・みりん 小さじ1/2
・砂糖 小さじ1



【作り方】

- ①鯖は塩を振り、10分ほどおいてからキッチンペーパーで水分をふき取る。
- ②Aを混ぜ合わせて、合わせ味噌にする。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、中火で温める。
- ④油が温まったら鯖を皮目を下にして焼く。
- ⑤焼き目が付いたらひっくり返して焼く。
- ⑥両面が焼けたら皮目の側にAの合わせ味噌をぬり、とろけるスライスチーズを手でちぎってのせる。
- ⑦ふたをして蒸し焼きにし、チーズが溶けたら完成。
- ⑧お好みで小葱や三つ葉のをのせる。

※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。

2024年5月



日	月	火	水	木	金	土
			1 ※八十八夜	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	11
12 母の日	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、船橋産の野菜をたっぷり使った「鯉のぼりピラフ」を紹介します。ご家族一緒に飾り付けると美味しさも2倍になります。

鯉のぼりピラフ



【作り方】

- ① お米を研ぎ、お酒、ツナ缶の汁を加えて、炊飯器の水加減に合わせる。コンソメを入れる。
- ② 人参、玉葱をみじん切りにして、お米の上に乗せて、浸水後に炊飯する。
- ③ 炊き上がったたらお好みにバターを加えて混ぜる。
- ④ 粗熱を取り、長方形のタッパー等に適量を詰めて形を整える。
- ⑤ 薄焼き玉子をカットして、野菜等を飾る。

【ポイント】

- ◆玉葱から水分が出るため、水加減は少なめにします。
- ◆船橋産の人参をたっぷり使います。

【材料(4人分)】

米2合、酒大さじ1、コンソメ1個、ツナ缶1缶、人参1本、玉葱1/2個、(バター5g)

【飾りつけ(1匹分)】

薄焼き玉子 卵1個分、小松菜1株、しいたけ1個、きゅうり1/4本、ちくわ1/2本、ミニトマト1～2個
お好みの旬の野菜を使います。
カットして丸くなる食材を使うとヒレの形がきれいに仕上がります。

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す、「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】

- ① 鍋にホンビノス貝と酒を入れて加熱する
- ② 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。

2024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 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と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。



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 立秋	8	9	10
11 山の日	12 振替休日	13 お盆 	14	15	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。

お盆にそうめんを食べることは、ご先祖様が帰るときの手綱になったり、喜びが続くようにとの縁起を担いでの由来と言われています。今回はお肉と夏野菜のしっかりとれるそうめんを紹介します♪

夏野菜のジャージャーそうめん

【材料】(1人分)

- ・そうめん 一束
- ・長なす 1/3本
- ・きゅうり 1/3本
- ・ミニトマト 4個
- ・豚ひき肉 80g
- ・長ねぎ 5cm
- ・白ごま 適量

★たれの材料

- ・味噌 砂糖 水 …各大さじ1
- ・料理酒 ごま油 …各小さじ2
- ・おろししょうが しょうゆ 豆板醤 …各小さじ1

【作り方】

- ①なすは縦に6等分、きゅうりは千切りにする。なすはごま油で焼いて火を通す。
- ②長ねぎはみじん切りにする。
- ③豚ひき肉と長ねぎ、たれの材料すべてを耐熱容器に入れ、混ぜる。
- ④ラップせずにレンジ700Wで3分ほど加熱する。肉に火が通っているか確認し、通っていなければ軽にかき混ぜてさらにレンジで加熱する。
- ⑤ゆでたそうめんにつたれをかけ、なすやきゅうり、トマトを添える。





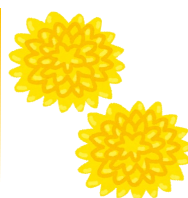
日	月	火	水	木	金	土
1 防災の日	2	3	4	5	6	7
8	9 重陽の節句	10	11	12	13	14
15	16 敬老の日	17 十五夜	18	19 食育の日	20	21
22 秋分の日	23 振替休日	24	25	26	27	28
29	30					

ちようよう せ っ く 重陽の節句

9月9日は、五節句の一つ重陽の節句です。重陽の節句は、平安時代の初めごろに中国から伝わってきました。昔の中国では、奇数は縁起が良い陽数と考えられ、陽数の最大値「9」が重なる9月9日を重陽と呼び、節句の一つとしました。桃の節句(3月3日)、端午の節句(5月5日)などと続く、五節句の締めくくりとして昔は盛んに行事が行われていたそうです。

重陽の節句には、菊の花や栗、なすなどを使った料理を食べ、無病息災や長寿を願います。

今月紹介するのは菊と船橋市で生産が盛んな小松菜を使用したお浸しです。



菊と小松菜のお浸し

【材料】(4人分)

- ・小松菜…1束
- ・人参…1/3本
- ・しらす…50g
- ・食用菊…30g(3、4個分)



- ・しょうゆ…小さじ2
- ・だし汁(昆布だしやかつおだし)…1カップ

【作り方】

- ① 小松菜はざく切り、人参は千切りにする。菊は花びらを外しておく。
- ② だしを取り冷ましておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし人参、小松菜、菊の順にまとめて茹でる。
- ④ ザルに上げ冷水で冷まし、絞って水気を切る。
- ⑤ ボウルに④の野菜、しらす、しょうゆ、だし汁を入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛りお好みでかつお節をのせる。





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

神嘗祭

神嘗祭(かんなめさい)は毎年15日～17日にかけて行われる、その年の豊作を感謝する感謝祭で、秋に収穫した作物を、天照大御神へお供えします。

また「食欲の秋」と言われる様に、10月は様々な食材が旬を迎えます。今回は秋の野菜を使った「吹き寄せご飯」を紹介します。色とりどりの木の葉が風で吹き寄せられられた様子を模した料理を「吹き寄せ」と言います。



吹き寄せご飯

<分量>

- ・米2合
- ・昆布1枚(約10cm)
- ・人参 1/2本
- ・ごぼう1/3本
- ・しめじ 1/2株
- ・さつま芋(小)1本
- ・鶏肉100g
- (下味 酒大さじ1、醤油小さじ1)
- ・醤油 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2

<作り方>

- ① 米は研いで、昆布を入れて浸水する。
- ② 人参はいちょう切りにする。
(お好みで型抜き。今回は菊の型抜きを使用。)
- ③ ごぼうはささがき、しめじは石附を取り、ほぐす。
さつま芋は一口大に切り、水に晒す。
- ④ 鶏肉は下味をつけておく。
- ⑤ ①に調味料と②、③、④を加えて、炊き上げる。
- ⑥ 昆布を取り、混ぜ合わせて完成。

- ◆炊飯後の昆布は、刻んで加えると香り良く仕上がります。
- ◆銀杏や栗、鮭など、お好みの食材で作ってみてください。

※ 十三夜:日本固有の風習で「後の月」^{のち}「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。

船橋市地域保健課 作成



2024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。

今回は、秋の食材を使用した煮物レシピをご紹介します。

【材料(2人分)】

- ・里芋(皮をむいて)…250～300g
- ・ひき肉(豚または鶏)…60g
- ・しょうが…1片(すりおろす)
- ・水…100ml
- ・酒…大さじ1/2
- ・みりん…大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・油…小さじ1
- ・水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1+水小さじ2)
- ・すりごま…大さじ1/2
- ・小ねぎ…適量



里芋のそぼろ煮



【作り方】

- ①里芋はよく洗い皮をむき、一口大の乱切りに切る。
- ②塩を2つまみ(分量外)まぶし、表面をこすり洗いし、流水ですすいでぬめりを取る。
- ③フライパンに油を入れ熱し、しょうが、ひき肉をほぐしながら炒める。肉の色が変わってきたら、里芋も加え、2～3分炒める。
- ④酒、水を入れてひと煮たちさせたら、砂糖、みりん、しょうゆも加え、蓋をして弱火で10～15分ほど蒸し煮にする。
- ⑤里芋が柔らかくなったら、煮汁に水溶き片栗粉を加え、手早く混ぜてとろみをつける。
- ⑥すりごまを加え、さっと和えたら器に盛り、小ねぎを添える。



りっとう

立冬※1：冬の始まりのこと。この日から立春の前日までが冬。

船橋市地域保健課作成

2024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 冬至 
22	23	24 	25 クリスマス 	26	27	28
29	30	31 大晦日 				

クリスマス

クリスマスは、イエス・キリストの誕生をお祝いする日です。日本には明治時代にクリスマスの文化が伝わりました。

クリスマスの料理というと、日本ではチキンやケーキを思い浮かべる方が多いと思いますが、ドイツではシュトーレン、フランスではブッシュドノエルなどバラエティに富んだ料理が親しまれています。



卵入りミートローフ

【作り方】

- ①ボウルに肉、豆腐、全卵、みじん切りにした人参、塩こしょうを入れてよく混ぜる。
- ②型に①の1/3を敷き詰め、上からゆで卵を乗せる。上から①の残りを被せ、隙間が埋まるように詰める。
- ③上から軽く落とし空気を抜く。
- ④オーブンで200℃30分焼く。
- ⑤お皿に盛りつける。

☆ミートローフとは・・・

アメリカの家庭料理として長年食べられている料理です。ハンバーグとの違いは、ハンバーグが主にフライパンで焼くのにに対し、ミートローフはオーブンで焼くのが主流です。中に入れる具材をアレンジしたり、クリスマスらしく盛りつけをしたりして楽しみましょう。

