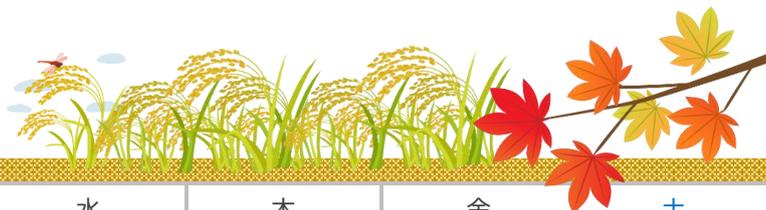


2025年10月



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6 十五夜	7	8	9	10	11
12	13 スポーツの日	14	15	16	17	18
19 食育の日	20	21	22	23 霜降	24	25
26	27	28	29	30	31	

霜降（そうこう）

二十四節気のひとつです。

朝晩は冷え込む日が増え、日中との寒暖差が大きくなっていきます。北国では初霜の便りが届く頃です。

空気が乾燥しはじめ体調をくずしやすい時期なので、旬の食材をたっぷり食べて元気にすごしたいですね。



焼き秋刀魚の炊き込みごはん

<材料>

米 2合 焼き秋刀魚 1尾
水 400ml 生姜 5g
白だし 大さじ2 （または、おろし生姜 小さじ2）

- ①生姜は皮をむいて千切りにする。
- ②米を研いで水を切り、分量の水に30分浸しておく。
- ③炊飯器に②、白だし、焼き秋刀魚、生姜を入れて、通常通り炊飯し、秋刀魚の身をほぐして混ぜる。（ネギやのり、ごま、大葉などをトッピングすると美味しいです。）

完熟柿プリン

<材料>

やわらかくなった柿 1個 牛乳 50ml

- ①柿のへたを切り落とし、スプーンで柿の実をくりぬく。
- ②ミキサーに柿の実と牛乳を入れ、なめらかになるまで攪拌する。容器に流し入れ、冷蔵庫で2時間冷やす。（柿の皮を破らないように実をくりぬき、皮を容器にするときれいです。ハチミツやホイップクリームをトッピングしても！）

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、売れ残りや食べ残し、期限切れなどで本来は食べられた食品が捨てられることを言います。船橋市では、食品ロスを減らすためにできる取り組みを紹介しています。詳しくは右の二次元コードを読み取っていただくか、以下のリンクからホームページをご覧ください。



<https://www.city.funabashi.lg.jp/kurashi/gomi/013/p055242.html>

船橋市地域保健課 作成