

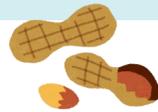
# 2025年6月

6月は食育月間です



日	月	火	水	木	金	土
1 衣替えの日	2 	3 船橋市食育展	4	5	6	7
8	9	10	11 入梅	12	13	14
15 千葉県民の日 父の日	16	17	18	19 食育の日	20	21 夏至 ※1
22	23	24	25	26	27	28
29	30 夏越の大祓※2					

◆船橋市食育展◆  
6/3より開催予定です。  
※ふなばしの食育・食育展  
の詳細はこちら ⇒



## 県民の日



毎年6月15日は千葉県の「県民の日」です。県民の日は、「県民が郷土を知り、ふるさとを愛する心をはぐくみ、共に次世代に誇りうる、より豊かな千葉県を築くことを期する日」として、県の人口が500万人を突破したことを記念して、昭和59年に制定されました。

これは、明治6(1873)年6月15日に当時の木更津県、印旛県の両県が合併して千葉県が誕生したことに由来しています。

今回は千葉県産の食材、「落花生」を使ったメニューを紹介します。

### 落花生おこわ



【材料】(4人分)

- ・もち米 2合
- ・落花生(おおまさり) 殻付き200g
- ・酒 大さじ2
- ・塩(炊飯時) 小さじ1/2

【作り方】

- ① もち米を研いで、30分程度、浸水する。  
普通炊飯の水加減から水大さじ4(60ml)減らす。
  - ② 落花生は水洗いし、約30分、塩茹でする。  
(水1リットルにつき、塩大さじ1程度(分量外)が目安)
  - ③ 落花生の殻をむき、①に加える。  
酒、塩を入れ普通炊飯する。
- ◆炒り落花生でも作る事ができます。  
◆炊飯器で、簡単におこわが出来ます。枝豆もお勧めです。

～梨の旬がきたら～梨ソルベ！

梨は皮をむき、ブレンダー等で潰す。レモン汁、砂糖(適量)を加え、冷凍庫で冷やします。  
器によそって召し上がれ。



※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。

※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。

