

2025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	9	10	11 鏡開き 
12	13  成人の日	14	15	16	17	18
19 食育の日	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



おせち

おせちは、神様に豊作の感謝を込めて供えられたことが始まりです。

おせちに用いられる食材には1つ1つ意味があり、例えば、海老は長寿の象徴とされ、海老のように腰が曲がるまで長生きできますようにという願いが込められています。

今回レシピを紹介する紅白なますは、大根とにんじんがお祝い事のシンボルである水引きを表し、平安や平和を願うと言われています。



紅白なます

【材料】(2人分)

- ・大根 1/8本
- ・にんじん 小1/3本
- ・塩 少々
- ・ゆず 2個
- ・酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1

(合わせ酢があれば、合わせ酢を大さじ3でも作れます。)

合わせる

【作り方】

- ①ゆずは器として使用するため、外側を綺麗に洗い、果肉をくり抜き、果汁を絞っておく。(小さじ1程)
- ②大根、にんじん、ゆずの皮を千切りにする。(ゆずの皮は白い部分を削ってお使いください。)
- ③にんじんをゆでて、大根、にんじんを塩もみする。
- ④③の水気を軽く絞り、ゆずの果汁小さじ1と合わせた酢・砂糖を加え、30分～1時間ほど置いておく。
- ⑤くり抜いたゆずの器に盛り付け、ゆずの皮を乗せる。

★ゆずの香りで爽やかに召し上がれます。



※ 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。



2025年2月



日	月	火	水	木	金	土
						1
2 節分 	3 立春 	4	5	6	7	8
9	10	11  建国記念の日	12	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 振替休日	25	26	27	28	

節分

節分は季節を分けるという意味があります。季節の変わり目である立春は、旧暦で新年の始まりであったことから重要とされているため、一般的に節分は立春の前日を指すようになったと言われています。2025年は立春が2月3日なので、節分は2月2日です。今回は節分に定番の恵方巻きを紹介します。7種類の食材を巻くことで、七福神の「福を巻き込む」という意味があります。ぜひ好みの具材でお作りください。



恵方巻き

【材料】(1本分)

- ・ご飯 200g弱
- ・すし酢 大さじ1
- ・まぐろ 1cm角1本分
- ・たくあん 5切れ程
- ・えび 3~4尾
- ・きゅうり 1/8本(縦長に)
- ・にんじん 中1/6本
- ・小松菜 1/8束
- ・卵 2個
- ・白だし 小さじ1
- ・水 大さじ2
- ・海苔(全形) 1枚

A

【作り方】

- ①食材はそれぞれ下処理をし、まぐろ・たくあん・きゅうりは棒状に切る。えびはまっすぐに並べられるように真ん中に切り込みを入れる。小松菜は2cm幅に切り、にんじんは千切りにする。
- ②Aを合わせて卵焼きを作り、棒状に切る。
- ③海苔のつるつるした面を下にして縦長に置き、巻きすの上に乗せる。
- ④手前と奥を少し空けてご飯をつぶさないように広げる。
- ⑤最初にきゅうりやまぐろ等の軸となるような食材を手前に並べ、その他の具材を置く。
- ⑥巻きすを持ち上げ、具材を軽く押さえながらご飯の端と端を合わせるように巻いて完成。



2025年3月



日	月	火	水	木	金	土
						1 女性の健康週間 (3/1~3/8)
2	3 桃の節句 	4	5 啓蟄 	6	7	8
9	10	11	12	13	14 ホフイトデー 	15
16	17	18	19 食育の日	20 春分の日	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

啓蟄

「啓蟄(けいちつ)」は、二十四節気の1つで、冬眠していた虫たちが、戸を啓(ひら)き、姿を現し始める季節をさします。虫だけでなく、草花も芽を出し、花を咲かせる準備を始めます。

この時期になると、春の山菜が見られる様になります。特有の苦みやえぐみがありますが、これは外敵から身を守るためのものです。菜の花、たらの芽、やまうど、たけのこ等、春の食材を食卓に取り入れてみませんか。



◎今回使用したのは「蓄菜(つぼみな)」アブラナ科の野菜で、からし菜の一種。花のつぼみの形をしており、春の訪れを告げる野菜の1つです。



春野菜の天ぷら

【材料】

A 薄力粉大さじ3 片栗粉大さじ1
冷水 50ml
春野菜(菜の花2~3本 人参1/3本 山菜2つ)

【作り方】

- ①菜の花は3cm幅、人参は千切り、山菜は食べやすい大きさに切る。
 - ②Aをボールで混ぜ、①を入れる。
 - ③熱した油(170~180℃)で揚げる。
- ◆山菜は、特有の香りや風味が損なわれないよう、衣は薄く、短時間で揚げるのがコツです。



2025年4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 水神祭※1	4 清明 	5
6	7	8 花まつり※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			

清明

清明は二十四節気のうちの一つであり、春分を過ぎ4月の上旬から下旬の時期をさします。『清浄明潔』という言葉の略語であり、春のうららかな日差しを受けて万物が明るく清らかなことを意味します。この時期には春の訪れを告げる瑞々しい食材、筍やカツオ、さくらえびが旬を迎えます。



さくらえびと筍の和風スパゲッティ



☆材料(2人分)
さくらえび…50g
スナップエンドウ…適量
にんにく…1かけ
めんつゆ…大匙2

スパゲティ(乾麺)…180g
たけのこ(水煮)…80g
塩…少々
オリーブオイル…大匙1
鰹節…適量

☆作り方

- ①スナップエンドウを下茹でする。筍を一口大に切る。
- ②湯を沸かして、スパゲティを茹でる。
- ③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ中火で熱する。温まったらスパゲティの茹で汁をお玉1杯分入れ、さくらえびと筍を入れ炒める。
- ④茹で上がったスパゲティを③のフライパンに入れ、塩とめんつゆ、鰹節を入れて味つけする。
- ⑤お皿に盛り、スナップエンドウをのせる 完成!

※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。

2025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 母の日	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

八十八夜は季節の変わり目といわれる雑節の一つです。立春から数えて88日目をさします。この頃には霜が降りることが少なくなるため、種まきなど本格的な農作業に入る時期になります。茶摘みの時期でもあり、この時期にとれる茶葉は新茶と呼ばれ香り高く味わい深くテアニンというアミノ酸も豊富に含まれます。



濃厚！新緑香る抹茶寒天



☆材料

粉寒天…4g 抹茶(粉末)…大さじ1
砂糖…60g 水…400ml
熱湯…30ml(抹茶を溶かす用)
粒あん、ホイップクリーム…適量

☆作り方

- ①抹茶を熱湯でダマができないように溶いておく。
- ②粉寒天と水を小鍋に入れて沸騰するまで中火にかける。
- ③沸騰したら弱火にして1分煮る。
- ④砂糖と熱湯で溶いた抹茶を入れてよく混ぜる。
- ⑤火からおろし、作りたい容器に流し入れる。
- ⑥粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて固まるまで冷やす。
- ⑦お好みで粒あんやホイップクリームをのせて完成！

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。





2025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	19 食育の日 土用の丑
20	21 海の日 	22 大暑	23	24	25	26
27	28	29	30	31 土用の丑		

大暑



大暑は1年で1番暑さが感じられる時期です。ジメジメとした梅雨も明け、本格的な夏が始まります。7月には夏の土用の丑の日(※1)があり、2025年は7月19日と7月31日の2日間です。土用の丑の日では、うなぎやうどん、うめ等の「う」のつく食べ物を食べることが一般的です。

夏は暑くて火を使うのも一苦労・・・という方もいらっしゃると思いますので、火を使わずにレンジで簡単に作れる、梅干しやうどんを使ったレシピを紹介します。夏バテを防ぐために、暑い日でもしっかり食べて健康的に夏を乗り越えましょう。



梅とオクラのさっぱりうどん



【材料】(2人分)

・梅干し	3個
・刻みオクラ(冷凍)	50g(生野菜なら3~4本)
・トマト	1個
・豚肉(しゃぶしゃぶ用)	150g
・酒	小さじ2
・うどん(冷凍)	2玉
・白だし	大さじ3
・かつお節	適量
・刻みのり	適量

【作り方】

- ①刻みオクラを耐熱容器に広げて入れ、袋に記載のとおりレンジで加熱する。
梅干しは種を取り刻み、トマトは食べやすい大きさの角切りにする。
- ②豚肉を耐熱容器に重ならないように広げて入れ、上から酒を回しかけ、レンジで500W5分、裏返してさらに3分加熱する。(赤みが残っていたら追加で加熱する。)
- ③うどんは袋に記載のとおりレンジで加熱し、器に移し、上から白だしを回しかけて絡める。
- ④③に具材を入れ、かつお節と刻みのりをトッピングして完成。

★ゆで卵をトッピングするとさらに栄養価がアップ! まとめて作り、冷蔵庫にストックしてもいいですね。
(※日持ちは固ゆでの卵で殻付きの状態だと冷蔵保存で2~3日です。)



※1 立春、立夏、立秋、立冬前の18日間(または19日間)を「土用」といい、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。

2025年8月



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

野菜の日



8月31日は、8（ヤ）3（サ）1（イ）の語呂合わせで「野菜の日」です。
野菜の美味しさや魅力を知ってほしい、もっと野菜を食べてほしいという想いで制定された記念日です。



パプリカ、トウモロコシ、枝豆などを
入れても♪今回はオクラをトッピング！

夏野菜の冷たい



ミネストローネ

<材料（4人分）>

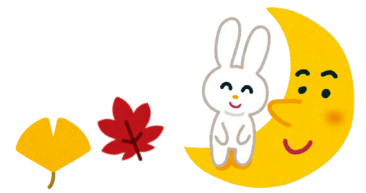
トマト	1個	おろしにんにく	2cm
ズッキーニ	1/2本	オリーブ油	大さじ1
なす	1本	水	200ml
玉ねぎ	1/2個	顆粒コンソメ	大さじ1
ピーマン	1個		(8g)

- ①トマト、ズッキーニ、なす、玉ねぎ、ピーマンは1cm角に切る。
- ②鍋を弱火にかける。オリーブ油をしいて、良い香りがするまでにんにくを炒める。ズッキーニ、なす、玉ねぎ、ピーマンを加え、中火で全体がしんなりするまで炒める。
- ③トマト、水、顆粒コンソメを加え、ふたをして10分煮込む。火を止めて粗熱がとれたら冷蔵庫に入れてよく冷やす。



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

※2 処暑：二十四節気の一つ。暑さが落ち着く時期の意。



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	19 食育の日	20
21	22	23 	24	25	26	27
28	29	30				

秋分の日



今年の秋分の日は9月23日です。昼と夜の長さが同じくらいになる日で「春」は春分の日、「秋」は秋分の日と呼ばれています。

今回は旬のきのこや豆腐が入ったきのこ汁を紹介します。豆腐にはカルシウムが含まれていますが、きのこに多く含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。夏の暑さから疲れが出やすく体調を崩しやすい時期です。免疫力を高める生姜を加えたきのこ汁をいただいて、心も体もほっと温まりませんか。



きのこ汁

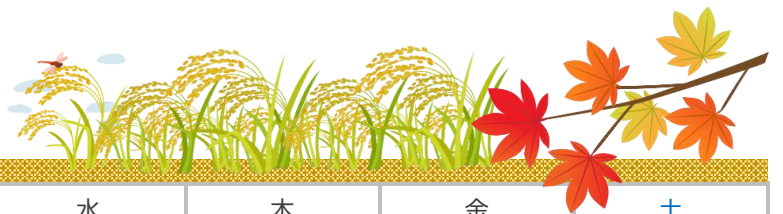
【材料】（2人分）


- ・舞茸 1/2パック
- ・しめじ 1/2パック
- ・えのき 1/2袋
- ・豆腐 150g
- ・生姜(チューブ) 3cm
- ・白だし 30ml
- ・醤油 小さじ1
- ・水 2カップ
- ・小ねぎ 少々

【作り方】

- ① しめじは石づきを取り小房に分ける。舞茸は食べやすい大きさにほぐす。えのきは石づきを取り、半分の長さに切ってほぐす。
- ② 鍋に生姜、白だし、醤油、水を入れ煮立たせる。
- ③ ①を入れ、豆腐をスプーンで一口大ずつすくい入れて再び煮立たせる。
- ④ 器に盛りつけて、上から小ねぎを散らしてできあがり。

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



2025年11月



日	月	火	水	木	金	土
						1
2 ふなばし 健康まつり	3 文化の日 	4	5	6	7 立冬 	8
9	10 	11	12	13	14	15 
16	17	18	19 食育の日	20	21	22 小雪※1
23 	24 和食の日 	25	26	27	28	29
30						

立冬

立冬(りっとう)は、暦上で冬の始まりを意味し、この日から、立春の前日までが冬とされています。本格的な寒さに備えて、冬支度を始める時期となります。根菜類や鍋料理など、体を温める食事で寒さを乗り切る活力をつけます。

今回は、秋の食材を使い、体の温まる「かぶら蒸し」を紹介します。すり下ろしたかぶを雪に見立てた、京料理の一つとされています。

かぶら蒸し



【材料(2個分)】

- ・かぶ……………1個
- ・卵白……………1個分
- ・白身魚(タラ、タイ等)……………1/2切分
- ☆水……………150ml
- ☆醤油・酒・みりん……………各小さじ1
- ☆片栗粉……………小さじ1
- ・生姜(すり下ろし)……………少量
- ・小松菜、しめじ、人参等(お好みで)

【作り方】

- ① かぶは皮をむき、すり下ろして軽く水気を切る。
- ② 卵白は泡立てて、角が立つ程度のメレンゲにする。
- ③ 白身魚は半分に切り、塩と酒少々(分量外)を振り、下茹でする。
- ④ かぶと卵白を混ぜ合わせ、白身魚と耐熱容器に入れる。ラップをして、電子レンジで約3分加熱する。
- ⑤ ☆を鍋に入れて加熱し、あんを作る。
- ⑥ ④にあんをかける。生姜、お好みで茹でた野菜を添えて、出来上がり。



しょうせつ

小雪※1：二十四節季の一つで「わずかに雪が降り始める頃」を意味します。 船橋市地域保健課作成

2025年12月



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7 ※大雪 (21日まで)	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			



冬至とは、1年で1番、昼の時間が短く、夜が長い日です。冬至の日には、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする文化があります。ゆず湯は身を清めるとされ、体を温めてくれます。かぼちゃは皮まで栄養が豊富な食材です。

今回は、皮まで使用した「かぼちゃのニョッキ」を紹介します。ニョッキは、イタリア発祥の料理で、じゃがいもと小麦粉で作る団子状のパスタです。今回は米粉でアレンジしています。

かぼちゃの米粉ニョッキ

【材料】(4人分)

- ・かぼちゃ 1/4個(正味300g程度)
- ・米粉(薄力粉でも可) 150g
- ・塩 小さじ1/4
- ・水 適量
- ・牛乳 1カップ(200cc)
- ・生クリーム 1カップ(200cc) }★
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・粉チーズ お好み

【作り方】

- ①かぼちゃは種とワタを取り除き、水に濡らしてから、ラップに包み、耐熱皿にのせ、電子レンジで600W5~6分加熱する。
- ②皮ごとマッシュする。(硬い場合は、追加で加熱する)
- ③②の粗熱が取れたら、米粉と塩を加えてこねる。粉っぽさが無くなり、耳たぶの柔らかさになるまで、水を少しずつ加えながら、よくこねてまとめる。(加える水の量は調整してください)
- ④③を一口大に丸めて、真ん中をつぶす。
- ⑤沸騰したお湯で④をゆで、浮いてきたら、ざるにあげる。
- ⑥★を弱火で温め、一度沸かしたら、ニョッキを加えてソースと合わせ、ソースにとろみがついたら塩こしょう、粉チーズで味を整える。
※ソースは、お好みのパスタソースなどでも召し上がっていただけます。きのこなどの食材を入れるのもおすすめです。
※クリームシチューにニョッキを入れていただくのもおすすめです。



※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。冬至までの約15日間の期間のこと。