

2026年4月

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

花見は、平安時代の貴族が桜を見ながら歌を詠み、蹴鞠（けまり）をした行事が始まりと言われています。

庶民がお花見を楽しむようになったのは江戸時代頃からで、当時は寺社の境内に咲く桜の観賞でした。8代将軍吉宗が、飛鳥山や隅田川堤、小金井堤などに数千本の桜を植えて庶民のお花見を奨励。この頃から庶民は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。

今回は、和歌山県や三重県などの郷土料理「めはりずし」をふなばし風にアレンジ。高菜のかわりに船橋特産の小松菜を使った、お花見弁当にぴったりのメニューです。

めはりずし～ふなばし風～

<材料>

ごはん	1合分	鮭フレーク	大さじ3
小松菜の葉	6枚	白ごま	大さじ1
白だし	小さじ1		

- ①小松菜の葉はやわらかく茹でて、冷水で冷やす。
水気を絞り白だしにつけておく。
- ②ごはんを鮭フレークと白ごまを混ぜ、6等分にして丸く握る。
- ③小松菜の葉をひろげて②のごはんをのせ、ごはんが隠れるように包む。

（ごはんを混ぜ込む具はお好みのものにアレンジ可能です）



船橋市地域保健課 作成

※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。