

2026年6月 食育月間



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

◆船橋市食育展◆
6/8より開催予定
※船橋市食育展の詳細はこちら⇒ 

食育月間

毎年6月は食育月間で、船橋市でも様々なイベントが予定されています。
この頃から枝豆は旬を迎え、多く出回り始めます。船橋の枝豆は、「西船橋産葉付き枝豆」としてブランド化しています。
枝豆は、完熟前的大豆を収穫したものです。「畑の肉」と呼ばれる大豆と同じように、たんぱく質や食物繊維が豊富で、さらに、ビタミンやミネラルも多く含んでいます。今回は、夏が旬の枝豆をあんに使用した宮城県の伝統料理である「ずんだもち」のレシピを紹介します。

ずんだもち

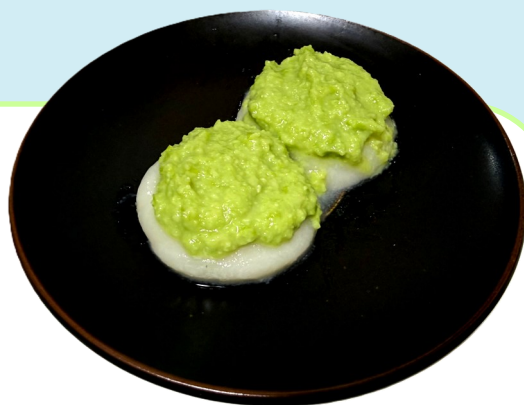
【材料】(5個分)

- ・枝豆 300g(正味150g) ・砂糖 大さじ3
- ・塩 ひとつまみ ・水 適量
- ・切りもち 5個

※冷凍枝豆を使うとゆで時間を短縮できます。
冷凍枝豆を使用する場合、塩は不要です。(塩不使用を除く)

【作り方】

- ① 枝豆をさや付きのまま、やわらかめにゆで(冷凍の場合は解凍し)、さやから豆を取り出し、薄皮をむく。
(薄皮をむかなくてもおいしく食べられますが、むくことで口当たりがよくなります)
- ② ①と砂糖、塩をミキサーやハンドブレンダーにかける、もしくは、すり鉢ですりつぶす。
※あんが硬い時は、水を調整しながら加える。
- ③ 切りもちはやゆで(レンジで加熱して)やわらかくし、②のずんだあんにのせる。



※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。

