

# きさらづ食育だより

1月号 ・発行/木更津市経済部農林水産課・令和8年1月 TEL0438-23-8445

## \*\*新しい年は、食事から健康づくりを\*\*



年末年始は行事食が続き、食事の時間が不規則になったり、食べる量が増えたりして、体に負担がかかりがちです。

今年も元気に過ごすために、まずは毎日の食事を整えることから始めてみませんか。

### おせち料理に込められた願い

おせち料理は、新しい年の健康や幸せを願う日本の食文化です。

料理には、それぞれ意味があり、黒豆は「まめに（元気に）働けますように」、昆布巻きは「よろこぶ」に通じる語呂合わせ、数の子は「子孫繁栄」、えびは「腰が曲がるまで長生きできますように（長寿）」、栗きんとんは「金運・豊かさ」を願うものとされています。

行事食の由来を知り、家族で話しながら食べることは、食への関心を深める食育にもつながり、食文化を大切にする心を育むきっかけにもなります。



### 冬に負けない体づくりのコツ

#### ステップ1 朝ごはんを欠かさない

朝食は、体温を上げて頭と体のスイッチを入れる大切な1食です。

まずは「おにぎりだけ」「バナナだけ」などでも良いので、何か食べる習慣づくりから始めましょう。

温かい汁物を食べると、体が内側から温まります。

#### ステップ2 主食・主菜・副菜をそろえる

主食（ごはん・パン・麺）/主菜（肉・魚・卵・大豆製品）/副菜（野菜・きのこ・海藻）を意識すると、栄養バランスが整い、冬の体調管理にも役立ちます。



### 食育に関する展示と食育イベントを開催しました！



11月のちばの食育月間に合わせて、食の大切さと学校給食や有機米栽培の取組などを市民の皆さんに知ってもらうため、11月8日（土）から25日（火）までイオンモール木更津で食育に関する展示を行い、あわせて11月15日（土）、16日（日）には健康に関する測定会を開催しました。



展示の様子



血管年齢測定



筋肉量や体脂肪率などを測定



1日に必要な野菜の推定摂取量を測るベジチェック



（協力：健康推進課・明治安田・住友生命）

木更津市食育計画のキャッチフレーズ  
～いきる つながる 食育のチカラ～

# 「木更津市高校生食農教育講座」受講生が企画した商品を販売しました

市内在住の高校生を対象とした食農教育講座（全4回）を開催しておりますが、受講生が栽培・収穫した農産物を加工した企画商品を数量・期間限定で販売しました。販売当日は、木更津駅東口の MIFUNEYAMA COFFEE で受講生が店頭に立ち、来店者へ紹介しながら販売しました。



店頭に立ち接客をしている受講生

## 旬な地元産農産物を食べよう！

### 牡蠣

「海のミルク」とも呼ばれる牡蠣は、栄養たっぷりの冬の味覚です。ぷるんとした食感と濃厚なうまみが特長で、焼き牡蠣・フライ・鍋などさまざまな料理で楽しめます。



また牡蠣には、健康を保つために欠かせない「亜鉛」が豊富に含まれています。亜鉛は免疫力を高めたり、味覚を正常に保つのに大切な栄養素です。

寒い時期が旬の牡蠣。おいしく食べて、冬を元気に乗り切りましょう。

※食中毒のリスクが高い食材なので、十分に加熱することを心がけましょう。



レシピはこちらから



牡蠣と彩り野菜のアヒージョ



### 地産地消推進店の紹介 ⑨

さかなとてんぷら さのや



#### お店からのメッセージ

温かいお料理を真心こめてご提供します。木更津産、岩手県宮古産をメインに豊富なメニューを取り揃えてお待ちしています。

所在地：大和 1-9-5 TEL53-8612

◆地産地消推進店とは、市内で地産地消を積極的に取り組んでいるお店を市が認定しています。

## 食育動画配信しています！

一層の食育推進を図るため、令和6年4月から本市公式 YouTube 「きさらづプロモチャンネル」で食育動画を配信しています。ぜひ、ご覧ください。

動画はこちらから



食育に関する市民アンケートにご協力いただき、誠にありがとうございました。

木更津市食育計画のキャッチフレーズ  
～いきる つながる 食育のチカラ～