

きさらづ食育だより

4月号 ・発行/木更津市経済部農林水産課・令和7年4月 Tel0438-23-8445

新年度がスタート！
十分な睡眠とバランスのよい食事・規則正しい生活を送ろう！

新しい年度が始まり、周りの環境が変わると、知らず知らずのうちに疲れがたまり、体調を崩しがちです。疲れや病気に負けない体づくりの力ぎは、十分な睡眠とバランスのよい食事を取り、規則正しい生活を送ることにあります。

バランスのよい食事には、ビタミン類などが豊富に含まれ、皮膚や粘膜を正常に保つことを助ける力がある野菜類を多くとることが効果的です。

春は、キャベツやニンジンなど、旬の野菜を使った料理を食べて、毎日を元気に過ごしましょう。



食育ってなあに!?



食育ささポン

食育基本法では

○生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの

○様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることとされています。

木更津市は、市民一人ひとりが食を大切にし、正しい知識を持って食を選択する力を養い、健康的な食生活を実践することで、生涯にわたり健全な心身を育む。

また、地域の農林水産物を食材として積極的に取り入れることで持続可能な社会の実現に向けた食育を推進することを基本理念に食育を推進しています。

地産地消の取組み

地域で生産された農林水産物をその地域で消費することを「地産地消」といいます。

木更津市では、小・中学校の学校給食の食材を地域で生産されたお米や野菜などを積極的に取り入れています。

また、地域で生産された農林水産物を積極的に取り扱う小売店・飲食店を「木更津市地産地商推進店」として認定、応援しています。

現在、小売22店、飲食15店、小売・飲食1店の38店を認定。新鮮で安全・安心な地産地消推進店を皆さんも利用しましょう！

地産地消推進店はのぼり旗・ステッカーが目印です。

詳しくはこちら



きさらづ料理レシピコンテスト開催!!

地場産農林水産物・農業への理解と環境に配慮した食育を推進するため、地元産の食材の使用や食品ロス等の削減につながる料理レシピコンテストを令和6年に開催しました。

厳正な審査の結果、グランプリ1作品・準グランプリ4作品を決定し、令和6年12月の食育フェスタで表彰しました。

準グランプリ受賞作品



グランプリ受賞作品（米粉でつくるオーガニックなブルーベリーシフォンケーキ）と表彰式



詳細はこちら



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～

きさらづ料理レシピコンテスト入賞レシピを給食に！

令和6年に実施した「きさらづ料理レシピコンテスト」の入賞レシピを給食用にアレンジし、令和7年3月に市立小・中学校と市立保育園の給食で提供しました。



市立保育園（わかば・桜井）で提供された木更津の海苔入りふくさ卵の給食。

「海苔を商品として出す際に出る海苔のカス」の活用を図るという考えに賛同し、今回は新木更津漁業協同組合から「端切れ海苔（全形海苔を個包装の焼きのりに製品化する時に出る切り落とし部分）」を使用。



学校給食センター配食の市立小・中学校（10校）で提供されたジャージャー丼

学校給食用に「麺」「あさり」「ブルーベリー」を「きさらづ学校給食米®」「豚肉」「ブルーベリージャム」にアレンジし、木更津産きゅうりも使用し提供。

写真は中学生用です。



旬な地元産農産物を食べよう！

キャベツ

調理用途の広さから人気が高まり、ダイコンに次いで生産量の多い野菜です。

1年中、栽培されていますが、春に出回るものは「新キャベツ」「春キャベツ」といわれ、人気です。

冬のキャベツに比べて結球がふんわりとして、巻きがゆるく、内部まで薄い緑色なのが特徴です。

また、葉がやわらかくて甘みがあり、みずみずしいので、サラダなど生食に向いています。季節ごとに特徴があります。

キャベツは、古代ギリシャ時代から食べられていた最古の野菜のひとつで、キャベツから発見されたビタミン様物質で「キャベジン」とも言われ、胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの胃腸障害を予防・改善する働きがあります。

ビタミンCやカロテンも豊富で、ビタミンCは外葉と芯の周りに、カロテンは外葉に多く含まれています。



キャベツたっぷり
ホイコーロー



レシピは
こちらから



食育について知ろう！

動画第1話は
こちらから



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。

食育動画は、食育の意義、大切さを伝え、本市の取り組みや季節ごとの農水産物の紹介などの内容で1話5分程度の10話構成となっています。ぜひ、ご覧ください。

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～

