

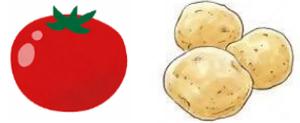
# きさらづ食育だより

6月号 ・発行/木更津市経済部農林水産課 ・令和7年6月 TEL0438-23-8445

## 梅雨でも元気に！食卓から始まる笑顔の毎日

梅雨の季節がやってきました。雨の日が続くと、気分が重くなりがちですが、旬の食材を上手に取り入れることで、体も心も元気に過ごせます。6月は、新じゃがいもやトマト、きゅうりなど、みずみずしく栄養たっぷりの食材が豊富です。

毎日の食事から、健やかな毎日を育てていきましょう。



## 食について考えよう！

### 6月は食育月間 ～毎月19日は食育の日～

健康で生き生きした生活を送るため、食習慣や健康管理が重要です。

朝食をしっかり食べて、栄養バランスのよい食事や家族と食事の時間を共有するなど「食」を楽しみましょう！

また、料理を残さないなど、食品ロスの削減にも取り組み、食べ物を大切にしましょう。

### 「地産地消」を進めています。

「木更津市食育推進計画」に基づき、学校・保育園の給食や小売店・飲食店で、地元で生産した農林水産物を地元で消費する「地産地消」を進めています。

6月は国の食育月間に合わせ、市立小中学校・市立保育園の給食では地場産物を取り入れた献立を実施します。

木更津市や近隣市、千葉県でとれる水産物・農産物や千葉の郷土料理について、給食などを通して子どもたちへ紹介します。



昨年6月に提供した小中学校給食と保育園のおやつで提供した太巻き寿司

新鮮で美味しい地元産農林水産物を「木更津市地産地消推進店」と認定した小売店、飲食店が37店に増えました。皆さんも利用しましょう！

推進店や認定の手続きは、市ホームページでご確認ください。



詳しくはこちら



ステッカーが目印

**食と健康を  
考えてみよう！**  
今のカラダを知ってみよう！  
6月21日(土)・22日(日)  
13:00～15:30  
イオンモール木更津  
ノースブリッジ通路(イオンホール前)

野菜の摂取量測定  
体組成計で体脂肪率や筋肉量などを測定  
結果のアドバイス

対象：どなたでも参加できます  
参加無料 主催：木更津市  
食育啓発ポスター展も同時開催

### 食育に関する展示と食育イベントを開催します。

食の大切さと地産地消給食や学校給食米栽培の取組などを市民の皆さんに知ってもらうため、6月7日(土)から6月30日(月)の間、食育に関する展示を行います。

また、6月21日(土)、6月22日(日)(時間：13時から15時30分)は、健康に関する測定会を開催します。

- ・展示・測定会の会場：  
イオンモール木更津(木更津市築地1-4)
- ・推定野菜摂取量測定、体組成計測定  
(協力：健康推進課、明治安田)

参加無料です。お気軽にお立ち寄りください。



R6年11月の展示の状況

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～



## 高校生食農教育講座を開講！

農業と食への理解を深め、次世代につなげるため、令和7年度から市内の高校生を対象に、「高校生食農教育講座」を開催し、第1回を5月11日（日）に実施しました。

講座は、全4回を予定し、第1回は農と食体験、第2回（9月7日）は資源活用と企画創造、第3回（10月5日）は持続可能な農業の拡大、第4回（3月15日）は岐阜県の高校と交流を予定。

苗の植え付け作業、農産物の収穫から、収穫物を使用した商品の企画・販売を体験し、農業と食への理解を深めます。

KURKKU FIELDS（矢那）を会場に、市内の高校（木更津高校・木更津東高校・木更津総合高校・木更津高専）から23名が参加しています。



不耕起栽培用畝作りと植付けを終えた参加者の皆さん



トマトの苗の植え付け、トマトの芽かき、昼食作りをする参加者

本事業は、木更津市ふるさと応援寄附金により実施しています

## 旬な地元産農産物を食べよう！



### みつば

日本や東南アジアが原産で、日本各地に自生しているため古くから食用とされてきましたが、栽培が始まったのは江戸時代からです。

スーパーなどで見られる糸みつばは、β-カロテンが豊富で、活性酸素を取り除き、動脈硬化の予防など、病気の誘因を軽減すると言われています。

さわやかな香り成分には、食欲を高め、胃もたれを防ぐ作用や、神経の興奮を鎮め、ストレスを解消する働きがあります。



みつばと焼ききのこの海苔あえ

レシピ（健康推進課提供・食生活改善サポーターの会協力）はこちらから



### 地産地消推進店の紹介 ②

梅月庭 清見台本店



お店からのメッセージ

地元の素材を使用した美味しいお菓子を作り、地域の和菓子屋としての使命を全うします。

所在地：清見台東 2-5-8 TEL98-7447

◆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。



食を通してすべての人を笑顔に！

動画第3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～