

きさらづ食育だより

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

～夏の元気は食から！～

暑さが本格的になる7月。食欲が落ちやすいこの季節こそ、しっかり食べて元気に過ごすことが大切です。夏野菜や旬の食材を上手に取り入れて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。水分補給も忘れずに、熱中症対策も万全に！



🍴 食中毒に気をつけましょう！

梅雨や夏の時期は、気温や湿度が高くなり、細菌が増えやすくなる季節です。調理や食事のときは、食中毒を防ぐための「ちょっとしたひと工夫」がとても大切です。

🔵 食中毒予防の3つの基本

つけない（清潔に）

→ 手洗いをしっかり。生肉・生魚、加熱調理済み食品等を使う器具は食材ごとに使い分けましょう。

ふやさない（低温で保存）

→ 生鮮食品や調理済みのものを保存する場合はできるだけ早く冷蔵庫へ。

やっつける（加熱を十分に）

→ 肉や魚、卵料理は中までしっかり火を通しましょう。

🍱 お弁当づくりで気をつけたいポイント

- ・おかずはしっかり冷まして汁気を切り、清潔な箸で詰めましょう。
- ・保冷剤や保冷バッグを上手に使いましょう。



食育に関する展示と食育イベントを開催しました！

国の「食育月間」である6月7日（土）～30日（月）に、イオンモール木更津で食育に関する展示と健康に関する測定会のイベントを開催しました。（イベント協力：健康推進課・明治安田）



1日に必要な野菜の推定摂取量を測る測定器。測定結果を熱心に聞く多くの参加者の皆さん。



筋肉量や体脂肪率などを測定する「体組成計」。家族での参加も！

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～



好評の楽しい「農作業収穫体験」を開催！

食と農業への理解を高め食育を推進するため、「春の農作業収穫体験」を開催しました。
募集定員を大幅に超える応募をいただき、楽しく体験された参加者からは大変好評でした。

春の農作業収穫体験：6月1日(日)・KURKKU FIELDS



好天の中、市内在住の親子 50 人が、さつまいも苗付け・有機栽培のにんじんと紫だいこんの収穫を体験しました。



旬な地元産農産物を食べよう！



モロヘイヤ

夏が旬の葉物野菜で、茹でて刻むと独特のぬめりが出てくるのが特徴です。栄養豊富なネバネバ野菜として人気があります。

日本に入ってきた1980年代から「健康野菜」として知られるモロヘイヤですが、栄養価の高さは他の野菜の追随をゆるさないほどです。

また、最新の解析方法により、日本食品標準成分表に出ている一般的な栄養素の他にも、抗酸化・抗炎症・血流改善・アンチエイジングなどに効果があるとされる代謝物質が、新たに数多く検出されています。



レシピはこちらから ➡



モロヘイヤのかき揚げ

地産地消推進店の紹介 ③

茂 寿司



お店からのメッセージ

木更津産の米・野菜・海苔を使用し、木更津名物のアサリ料理をご堪能ください。

所在地：岩根 4-6-12 TEL41-5000

◆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 ➡



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～

