

きさらづ食育だより

8月号 ・発行/木更津市経済部農林水産課・令和7年8月 TEL0438-23-8445



****暑さに負けず、元気に夏を乗り切ろう！****



8月は暑さのピーク。食欲が落ちたり、冷たいものばかりに手がのびていませんか？

そんなときこそ、バランスのよい食事とこまめな水分補給が大切です。

夏に美味しいトマト、なす、きゅうり、オクラなどの夏野菜や、すいか、もも、ぶどうといった旬の果物には、暑さで疲れた体をいたわるビタミンや水分がたっぷり含まれています。

毎日の食事から元気をチャージして、夏を健やかに過ごしましょう。



フードドライブへのご協力をお願いします

ご家庭に眠っている未使用の食品を、必要としている方々へ届けませんか？



家庭で余っている食品を集めて、福祉施設や生活にお困りの方々へ提供する「フードドライブ」を実施しています。

フードドライブでは様々な食品が集まるため、生活にお困りの方への多様なニーズにこたえることができ、大変役立っている取組です。フードドライブでは、缶詰1つ、お菓子1つからでも寄贈が可能です。

小さなアクションで、食品ロスの削減と、生活にお困りの方への支援につながります。もし、お手元に余ってしまった食品がありましたら、ぜひフードドライブの窓口までご寄付をお願いします。

📦 集めている食品の例

主食になるもの・レトルト食品・インスタント食品・缶詰・瓶詰・お菓子・飲料・ベビーフード・贈答品（お歳暮・お中元等）・乾物・調味料（しょうゆ・みそ・食用油など）・各種防災食など



⚠️ ご注意ください

- 賞味期限が明記されており、残り2か月以上あるもの
- 常温保存が可能なもの
- 未開封のもの
- 破損・変形などしておらず、中身が出ていないもの
- お米は前年度産まで（玄米）

※アルコール類・医薬品・冷蔵・冷凍品・ペットフードは受付対象外です。



📍 回収場所

木更津市クリーンセンター
（木更津市潮浜3-1）

木更津市社会福祉協議会
（木更津市潮見2-9
市民総合福祉会館内）

☆受付時間：8：30～17：15
（土日祝日を除く）

他、フードバンクちば
詳しくは公式ホームページを
ご覧ください。

<https://foodbank-chiba.com/>



ちょっとした「もったいない」が、誰かの「助かった！」につながります。
ご家庭にある食品がありましたら、ぜひご提供ください。
皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。



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～

「太巻き寿司調理教室」を開催！



地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理などへの理解を深めるため、当地域で広く作られている太巻き寿司調理教室を開催しました。定員を超える申し込みがあり、参加者からは大変好評でした。

太巻き寿司調理教室：6月 29 日(日)・桜井公民館



講師の食育コンシェルジュ

初めて巻いた太巻き寿司

12人の参加者が、講師（きさらづ食育コンシェルジュ）の指導を受けながら、桃の花とさざえの2種類を作成しました。

参加者の3/4の方は、初めての太巻き調理でしたが、和気あいの雰囲気の中、楽しかったと大変好評でした。

米と海苔は、木更津産を使用しました。

旬な地元産農産物を食べよう！



ズッキーニ

夏が旬のズッキーニは、見た目はキュウリに似ていますが、実はかぼちゃの仲間。

クセが少なく、さっぱりとした味わいで、炒め物・スープ・煮込み料理など、さまざまな料理に使える万能野菜です。

疲労回復やむくみ予防、腸内環境の改善に役立つ、ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富に含まれ、暑い季節の健康づくりをサポートしてくれます。

油との相性が良く、オリーブオイルで焼くだけでもおいしくいただけます。

家庭でも取り入れやすいズッキーニを、毎日の食卓にぜひ取り入れてみてください。



ズッキーニのさわやか炒め

レシピはこちらから ➡



地産地消推進店の紹介 ④

Les cadeaux rouges
(レカド ルージュ)



お店からのメッセージ

木更津で育てた黒毛和牛 A4 ランク以上で、木更津牛のPRをしています。

オンラインストアで販売中

所在地：長須賀 2320 Tel.53-2181

◆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～

