

きさらづ食育だより

9月号 ・発行/木更津市経済部農林水産課 ・令和7年9月 Tel.0438-23-8445

🌸 **食欲の秋、旬を丸ごといただきます！** 🌸

空の色も風のおいも、秋らしさを感じる季節になりました。

さんま、さつまいも、きのこなど、おいしい秋の食材が食卓を彩ります。旬の味は、体に元気と笑顔をくれるごちそうです。ただし、食欲の秋はつい食べすぎてしまいがち。主食・主菜・副菜をそろえて、塩分や糖分のとりすぎにも気をつけましょう。

家族や友だちと一緒に、秋ならではの味わいを健康的に楽しみましょう。



9 旬物を
お楽しみよう

🍷 「秋の香り、新米のごちそう」



収穫したての新米は、つやつやふっくら、甘みたっぷり。炊きたての香りは格別で、食卓を秋色にしてくれます。

この時期だけの贅沢な味わいを、おにぎりや炊き込みごはんを楽しみましょう。

木更津には、毎日のごはんをもっとおいしくする自慢のお米がたくさんあります。

甘みと粘りで人気の「コシヒカリ」、粒が大きくてもちもちの「ふさこがね」、あっさり味でどんな料理にも合う「ふさおとめ」、そして新しい千葉ブランド米で存在感たっぷりの「粒すけ」。

どれも農家の皆さんが丹精こめて育てた秋の恵みです。



米の検査状況

🍷 「みずみずしさ、秋の梨」



秋の梨は、シャリとした食感とあふれる果汁が魅力。

ビタミン C や食物繊維も豊富で、のどを潤し、体を元気にしてくれます。

冷やして食べれば、秋の味覚が一層さわやかに広がります。

千葉県は梨の生産量日本一。

夏から秋にかけて、いろいろな品種が順番に楽しめます。

甘みと酸味のバランスがよく、みずみずしい幸水（こうすい）、さっぱりとした甘さとシャリっと感が魅力の豊水（ほうすい）、大玉でやわらかな食感の新高（にいたか）。

どの品種も、かじった瞬間に果汁があふれ、秋の爽やかさが広がります。

中郷・矢那・富来田地区で栽培されています。



木更津市食育推進協議会を開催！



食育ピクトグラム

農林水産省が食育における代表的な12の取り組みについて、わかりやすく単純化して表現したものです。

「木更津市食育推進計画・食育推進アクションプラン」は、各取組に目標値を設定し、毎年度効果検証を行っています。

令和7年8月5日に「木更津市食育推進協議会」を開催し、令和6年度 of 取組評価と令和7年度取組計画などを報告し、順調に進んでいる取組に対し、建設的なご意見等をいただきました。

食育計画・取り組み評価はこちらから



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～

親子「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小学生と保護者を対象に開催しました。

太巻き寿司調理教室：7月 27日(日)・桜井公民館



5組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。
参加者全員が初めての太巻き調理で、少し緊張の子どもたちも楽しかったと好評でした。
米と海苔は、木更津産を使用しました。

完成し、笑顔の参加者

初めて巻いた太巻き寿司

旬な地元産農産物を食べよう！



エリンギ

食感が楽しい！うまみたっぷり「エリンギ」

エリンギは、コリコリとした歯ごたえと、きのこ特有のうまみが特徴のきのこです。クセがなく、どんな料理にも合わせやすいため、炒め物やスープ、天ぷらなどにぴったりです。

特に注目したいのがその食物繊維とビタミン B 群。食物繊維は腸内環境を整え、便通を良くしてくれる働きがあり、ビタミン B1 や B2 はエネルギー代謝を助け、疲れにくい体づくりに役立ちます。また、低カロリーで満足感があるのも嬉しいポイントです。

きのこ類の中でも比較的日持ちしやすく、冷蔵庫で保存すれば数日間おいしく楽しめます。

レシピはこちらから



エリンギのガーリックソテー

地産地消推進店の紹介 ⑤ マックスバリュ木更津請西店



お店からのメッセージ

マックスバリュ木更津請西店は、生産者が見える安全・安心な地場農産物を提供し、地産地消を応援します。

所在地：請西南 2-27-1 TEL30-6500

◆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～

