

きさらづ食育だより

10月号 ・発行/木更津市経済部農林水産課・令和7年10月 TEL0438-23-8445

🌸 **旬の力で、心と体を健やかに** 🌸

実りの秋は、食材の栄養が一年で最も豊かになる季節です。

さつまいもやきのこ、柿などの旬の食べ物には、体調を整え、免疫力を高める働きがあります。

忙しい日々の中でも、旬の食材を食卓に取り入れることで、心と体を健やかに保つことができます。

秋の味覚を上手に活かし、健康的な生活を積み重ねていきましょう。



🍲 「もしもの時に役立つ“食育”



地震や台風などの災害時、私たちの生活は一変します。特に「食べること」は、健康を守るうえで欠かせません。普段からの“食育”の実践が、防災の備えにもつながります。

食品を無駄なく使う工夫

缶詰や乾物、レトルト食品は普段の食事にも取り入れて、賞味期限が近づいたら使いながら補充（ローリングストック）しましょう。



栄養バランスを意識

主食（ごはん・パン）、主菜（魚・肉・豆製品）、副菜（野菜）の組み合わせを意識すると、災害時でも体調を崩しにくくなります。

水分補給を忘れずに

飲料水は1人1日3リットルを目安に準備しましょう。



子どもや高齢者への配慮

アレルギー対応食品ややわらかい食品など、家族に合った備えをしておくことが、安心につながります。

「食べることを大切に作る習慣」が、いざというときの心強い備えになります。

日ごろの食育とあわせて、家庭の防災対策を見直してみましょう。



生ごみ処理機の補助制度のご案内



家庭から出る生ごみを減らし、環境にやさしい暮らしを応援するために、本市では「生ごみ処理機（コンポストや電動処理機など）」を購入される方に対し、補助金を交付しています。

生ごみ処理機を使うことで、家庭ごみの減量、においや害虫の発生防止、たい肥としての再利用などの効果が期待できます。

【補助内容】

助成金額は購入価格（消費税を除く）の1/2（100円未満切り捨て）。

※助成金額上限は、機械式処理機：25,000円

コンポスト容器・密閉容器：6,000円

※品目により助成対象の個数が異なり、指定された店舗で購入したものが交付対象となります。

インターネット等指定店舗以外で購入したものは交付対象になりません。

【申請方法】

申請書の他に、領収書・市税完納証明書などが必要です。

ご家庭でできるエコ活動の第一歩として、ぜひこの補助制度をご活用ください。

詳しくは資源循環推進課（クリーンセンター）または市公式ホームページをご確認ください。



詳細はこちらから ➡



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～

「高校生食農教育講座」第2回を開催！



市内高校生を対象とした農林水産業体験などの「高校生食農教育講座」第2回を開催しました。高校生が栽培・収穫した農産物を加工した企画商品4点が決定し、数量・期間限定で販売します。



苗付けしたさつまいもの生育状況を確認し、除草作業を実施。ミニトマトの収穫と収穫を終えた棚の撤去作業を実施。作業後は、プロのアドバイスを受けながら、企画商品を決定。(9月7日(日): KURKKU FIELDS)

高校生が「さつまいも・とまと」から企画した商品 (写真は試作品ですので販売品と異なる場合があります)



さつまいもの甘ほろキャラメリゼ
(10/20~10/26)



トマト塩
(10/27~11/2)



さつまいもチップス
(11/11~11/23)



さつまいもケーキ
(11/24~11/30)

企画商品は、
10/20(月)から
11/30日(日)
の間、週替わりで、
販売します。
販売場所：
MIFUNEYAMA
COFFEE(木更津
駅東口)

旬な地元産農産物を食べよう！



かぼちゃ

かぼちゃは、秋から冬にかけて旬を迎える、甘みと栄養たっぷりの緑黄色野菜です。ホクホクとした食感と自然な甘さが特徴で、煮物やスープ、サラダ、グラタン、スイーツなど、幅広い料理に活用されています。

特に多く含まれているのがβ-カロテン(ビタミンA)で、体の免疫力を高めたり、皮膚や粘膜の健康を保つ働きがあります。また、ビタミンCや食物繊維、カリウムなども豊富で、美容や健康づくりにも役立つ食材です。

皮や種も調理次第で美味しく食べることができ、無駄なく使えるのも魅力。常温で日持ちもしやすいため、家庭でも使いやすい野菜のひとつです。

季節を感じる食卓に、彩りとやさしい甘さを添えてくれる、栄養満点のかぼちゃをぜひ取り入れてみてください。

レシピはこちらから



かぼちゃ(野菜)チップス

地産地消推進店の紹介 ⑥

中華食堂 金龍



お店からのメッセージ

屋台からはじめて70余年。昆布、煮干し、鶏ガラ、豚骨、香味野菜で昔と変わらない手法で今も丁寧に出汁をとっています

所在地：木更津 3-13-1 TEL22-2413

◆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～

