

きさらづ食育だより

2月号 ・発行/木更津市経済部農林水産課 ・令和8年2月 Tel.0438-23-8445



****寒さのピークを元気に乗り切ろう****



2月は寒さが厳しく、体が冷えやすい季節です。

温かい汁物や煮物に旬の食材を取り入れ、主食・主菜・副菜をそろえた食事で体調を整えることが大切です。

毎日の食事の工夫で、元気に冬を乗り切りましょう。



2月3日は節分の日



節分の行事食「恵方巻」今年の恵方はどっち？

節分に食べる「恵方巻」は、その年の縁起のよい方角（恵方）を向いて食べると良いとされる行事食です。2026年の恵方は「南南東（なんなんとう）」です。

恵方は昔の暦の考え方（十干）で決まり、毎年「東北東、西南西、南南東、北北西」の4方向のいずれかになります。

恵方巻の豆知識

・「切らずに食べる」のはなぜ？

→恵方巻は縁起物のため、切ると「縁が切れる」「福が途切れる」と考えられているため。

・具は7種類が定番？

→7種類の具を入れるのは、七福神にちなんで「福を巻き込む」という考え方があるため。

・関西発の風習が全国へ

→諸説ありますが、大阪周辺での風習がもとになったとされ、1990年代以降にコンビニなどの販売が広がる中で全国に定着していったと言われます。

地元食材を取り入れた学校給食「きさらギョッ♥給食」を提供しました！



小中学校で提供された給食（一例）

1月24日から30日の「全国学校給食週間」に合わせて、市立小・中学校で、1月26日から30日に地元食材を取り入れた学校給食「きさらギョッ♥給食」を提供しました。

献立には、キャベツ・白菜・長ねぎ・レタス・タアサイなど、木更津産や近隣市産の食材を“ギョッ”と取り入れました。

ごはんは、きさらづ学校給食米®（有機米）を使用し、調味料に木更津産みそを用いることで、地元の恵みを味わえる給食となり、子どもたちが給食を通じて地域の食材に親しみ、食に関わる多くの人への感謝や食の大切さを学ぶ機会となりました。



【献立】※学校給食センター配食校

- ・ごはん（きさらづ学校給食米®）
- ・牛乳
- ・木更津産豚肉しゅうまい

- ・木更津産豚汁（有機にんにくなど）
- ・ちくわの木更津産海苔和え
- ・木更津産梨ゼリー



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～



いちごが旬を迎える季節になりました！



赤くてかわいらしい見た目と、甘酸っぱい味が人気のいちごは、冬から春にかけて旬を迎え、スーパーや直売所などでも多く見かけるようになります。

木更津市内にも、もぎたてのいちごが味わえる観光農園があります。

家族や友達と出かけて、食べ比べを楽しむのもおすすめです。

観光農園の場所や営業日、料金などの詳しい情報は、市HPをご覧ください。



市内観光農園の情報はこちら👉

意外と知らない! 食のひみつ

いちごを選ぶときに “甘い1粒” を見分けるコツ

いちご選びで迷ったら、まずは見た目をチェック！実は、甘くておいしいいちごには“選び方のヒント”があります。

①色は「先端まで真っ赤」 ②形は「ふっくら丸め」が狙い目 ③ツヤがあり、表面がピンとしている

④香りが強いものは当たり！ ⑤へたは「反り返って元気」

そしてもう1つ…

いちごは「へた側から食べる」と甘さを感じやすいと言われます。

先端が甘いので、最後に先端を残すと満足感アップ！

いちごを選ぶ際は、ぜひ“見て・香って・選ぶ”楽しみも味わってみてください。



旬な地元産農産物を食べよう！



地産地消推進店の紹介 ⑪

道の駅木更津うまくだの里



いちご

いちごには、美容と健康にうれしい「ビタミンC」がたっぷり含まれています。

中サイズのいちごを7~8粒食べるだけで、1日に必要なビタミンCを概ね賄えます。

ビタミンCは、風邪予防や美肌づくりに役立ち、ストレスへの抵抗力を高める働きもあります。食物繊維も含まれているため、おなかの調子を整えたい方にもおすすめです。



フルーツカーロール

レシピはこちらから



お店からのメッセージ

毎日新鮮な農産物を用意して、笑顔でご来店をお待ちしております。

所在地：下郡 1369-1 TEL53-7155

◆地産地消推進店とは、市内で地産地消に積極的に取り組んでいるお店を市が認定しています。



「きさらづ食育ボランティア」募集を開始しました。



木更津市では食育の取組を推進するため、学校や地域の場で「食」や「農林水産業」に関する知識・経験をお話いただいたり、郷土料理などの調理実習、農業体験の受け入れ・指導などにご協力いただける「きさらづ食育ボランティア」を募集しています。

募集要件や申込方法などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

詳細はこちら👉



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。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～