

きさらづ食育だより

3月号 ・発行/木更津市経済部農林水産課 ・令和8年3月 TEL0438-23-8445

****春の体づくりは、“旬の食材”を味方にするのがコツ！****

少しずつ春の気配を感じる3月。

気温差もあり体調を崩しやすい時期だからこそ、旬の食材を取り入れて食事のバランスを整えることが大切です。温かい一品や野菜を上手に組み合わせ、春に向けて元気な体を準備していきましょう。



今月の行事食「ひな祭りは何を食べる？」

①ひな祭りとは？



3月3日のひな祭り（桃の節句）は、子どもの健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな祭り人形を飾り、家族でお祝いする家庭も多く、春の訪れを感じる季節の節目として親しまれてきました。「桃の節句」とも呼ばれ、桃の花は古くから邪気を払うとされ、明るく華やかな色合いもひな祭りの雰囲気彩ります。

②ひな祭りは“春の3品”！

ひな祭りの定番は、食卓が華やぐ“春”の3品。旬の食材も添えて、春らしさを楽しみましょう。

・ちらし寿司 

→彩り豊かで食材も自由

・はまぐりのお吸い物 

→ひな祭りらしい特別感

・菜の花・いちごなど 

→春の旬で季節感アップ

野菜や卵を加えると彩りも栄養バランスも整えやすくなります。

③食材に込められた意味

行事食には“願い”が込められていると言われています。意味を知ると、いつもの一品がもっと楽しくなります。

・えび ：長寿

・れんこん ：見通しがよい

・はまぐり ：良いご縁の願い（貝殻が対になることから）

【家族で話そう】

「この具材にはどんな願いがある？」と話しながら食べるのもおすすめです。

あなたの一步が、だれかの元気に。きさらづ食育ボランティア



きさらづ食育ボランティアとは

「きさらづ食育ボランティア」は、郷土料理の歴史や作り方、食と体づくり、農林水産など“食”に関する専門的な知識（栄養士・調理師・食生活改善サポーター・指導農業士など）を活かし、地域や学校での食育活動に無償で協力いただく皆さんです。

ボランティアへの登録について

登録は随時行っています。

登録期間は、登録開始以降、辞退の申し出がない限り継続となります。

保険について

ボランティア活動中のけがや事故などによる賠償に対応するため、市が傷害賠償保険に加入します（個人負担はありません）。

活動の依頼方法

ボランティアの派遣を希望する主催者は、「いつ・どこで・どんなことをしたいか」を明確にして、農林水産課へご相談ください。

参加申込みなど詳細は、市HPをご覧ください



【活動例】



・調理教室講師
（郷土料理・家庭料理教室・料理指導・説明など）



・農業体験受け入れ
（農林水産業体験・栽培指導など）



・食生活改善指導
（バランスの取れた食生活の相談・指導）

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～

おいしいは、木更津の近くにある



地産地消推進店、新たに11店認定！

木更津市では、地元産の農林水産物を積極的に取り入れている飲食店・小売店等を「地産地消推進店」として認定し、地産地消の推進に取り組んでいます。地元の食材を選ぶことは、地域の農林水産業を応援することにつながり、輸送にかかる負担の軽減など、環境にもやさしい取組です。

このたび、新たに11店を推進店として認定しました。地元食材を“身近に・おいしく”楽しめるお店が増えています。ぜひ認定店を利用して、木更津の恵みを味わいながら、地産地消を応援してみませんか。



新規認定店

- ・観光農園 Bee my Berry
- ・君寿司
- ・Jazz&Dining きまぐれうさぎ
- ・木更津ファーム
- ・月村
- ・とみ食堂
- ・ドライブイン五十番
- ・寿司啓
- ・福のじ
- ・やまよ
- ・すき焼き・しゃぶしゃぶ田園

詳しくはこちら



意外と知らない! 食のひみつ

美味しいおにぎりの握り方、実は「にぎらない」! ?

おにぎりって、ぎゅっぎゅっと強く握るほど崩れにくい…と思われがち。でも実は、*美味しさの正体は“空気”*です。

ふんわりしたおにぎりは、ごはんの粒と粒の間に小さな空気のすき間があって、口に入れた瞬間にほどけます。逆に強く握りすぎると、米粒がつぶれて粘りが出て、食感が“おもち寄り”に…。

合言葉は「形は作るけど、押しつぶさない」!

おにぎりの黄金ルールは「3回だけ」

握る回数は多いほど固くなります。目安は、手のひらで“3回だけ”。

1回目：ざっくりまとめる

2回目：三角（または丸）に形を整える

3回目：最後に“角だけ”きゅっと整える

ポイントは、側面をずっと揉まないこと。側面を揉むほど密度が上がって、固くなりがちです。

ふんわりおにぎりの合言葉

おにぎりは“固める”じゃなく“まとめる”。

旬な地元産農産物を食べよう!



にら

独特の香りと風味が特徴の「にら」は、炒め物や餃子、スープなど、いろいろな料理で活躍するスタミナ野菜です。

にらは、体を元気にする「アリシン」という成分が含まれており、免疫力を高め、風邪予防や疲労回復に効果があるといわれています。

旬は春と秋。彩りもよく、食卓をパッと明るくしてくれるにらを毎日の食事にぜひ取り入れてみてください。

レシピはこちら



料理名：にらそぼろ

地産地消推進店の紹介 ⑪

Ocean Table Café 木更津店



お店からのメッセージ

暖かい食べ物を真心こめてご提供させていただきます。ご来店を笑顔でおまちしております。

所在地：東中央 1-3-12 Tel.25-6066

◆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。

これを見るだけで食育レベルUP! ? 食育動画、配信中!

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



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～