

きさらづ食育だより

4月号(第13号) ・発行/木更津市経済部農林水産課 ・令和8年4月 Tel.0438-23-8445

 **春の体づくりは、“旬の食材”を味方にするのがコツ！** ** 

4月は、入学や進級、就職など、新しい生活が始まる季節です。

環境の変化が多いこの時期は、知らず知らずのうちに疲れがたまりやすくなります。

たけのこや春キャベツ、新たまねぎなど、春の旬の食材を上手に取り入れながら、行事食も楽しみ、心も体も元気に新年度をスタートさせましょう。



食育ってなんだろう？

食育とは食べることを通して、元気に暮らす力を育てることです。

食べ物のことを知ることも、食事を楽しむことも、食べ物を大切にすることも、どれも食育の大切な一歩です。

こんなことも、食育です。

- 朝ごはんを食べる
- 旬の食材を味わう
- 食べ物を大切にする
- 地域の食文化を知る



そんな毎日の積み重ねも、食育につながっています。子どもも大人も、まずは身近な“食”に目を向けることから始めてみませんか。日常の中にこそ、食育のヒントがたくさんあります。

木更津市食育推進計画ってなあに？

本市では、子どもから大人まで、みんなが食を大切にしながら元気に過ごせるよう、食育を進めています。そのための考え方をまとめたものが、木更津市食育推進計画です。

木更津市が大切にしていること

- 元気な体をつくる食生活
- 食べ物を選ぶ力
- 食への感謝のきもち
- 地元の食べものや食文化

これらを大切にしながら、本市では食育を進めています。

毎日の食事を通して、食の大切さや楽しさを感じながら、一人ひとりができることから取り組み、みんなが食育の輪を広げていきましょう。

今月の行事食「お花見では何を食べる？」



①4月の行事は？



4月の行事といえば、「お花見」を思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。春になると桜が咲き始め、公園や川沿いなどで桜を眺めながら春の訪れを感じる、日本ならではの季節の行事として親しまれてきました。

お花見は、季節の美しさを楽しむだけでなく、家族や友人と一緒に過ごしながら春を感じることもできる行事です。

②お花見にぴったりの食べ物はなに？

お花見の時期に親しまれている食べ物としてよく知られているのが、花見だんごや桜もちです。どちらも春らしい彩りがあり、お花見の雰囲気をもっと一層楽しませてくれる食べ物です。特に花見だんごは、ピンク・白・緑の3色が目を引き、春の訪れを感じさせてくれます。

行事に合わせた食べ物を取り入れることで、ただ食べるだけではなく、季節や文化を身近に感じるきっかけにもなります。

③知ると楽しい春の行事食

花見だんごの3色には、春の景色が表されているという説があります。ピンクは桜、白は雪、緑は新緑を表しており、春の移り変わわりを感じられます。

また、桜もちには関東風の「長命寺」と関西風の「道明寺」があり、長命寺はクレープのような薄い生地、道明寺はもちもちしたつぶつぶの生地が特徴です。



関東風「長命寺」



関西風「道明寺」

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～

令和7年度高校生食農教育講座が終了

令和7年度高校生食農教育講座の全日程が終了しました。

最終回には、受講生のほか、渡辺市長や、ふるさと応援寄付金をいただいた水野弘道さんにもご参加いただき、受講生へ励ましのメッセージをいただきました。

また、岐阜県多治見市で開催された高校生 SDGs アイデアコンテストで審査員特別賞を受賞した岐阜県多治見西高校の生徒3名も参加し、農作業や昼食、取組発表を通して受講生と交流を深めました。

講座の締めくくりにふさわしい、実りある一日となりました。



令和8年度講座受講生募集中!

詳細は市HPをご覧ください



旬な地元産農産物を食べよう!



絹さや

絹さやは、甘みと食感が特徴的なサヤエンドウの一種で、薄くて柔らかいサヤの中に小さな豆が入っています。見た目は鮮やかな緑色で、食べるとシャキッとした食感がたのしめ、料理にアクセントを加えてくれる食材です。

栄養面では、ビタミンCが豊富で免疫力を高め、食物繊維が腸内環境を整えます。

さらに、葉酸や植物性タンパク質も含まれており、健康維持に役立ちます。

レシピこちら



料理名：絹さやとえびのサラダ



地産地消推進店の紹介 ⑬

ブッフルージュ



お店からのメッセージ

地元の生産者のものを多数使用した料理があります。

所在地：大和 1-8-3 Tel53-7171

◆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～

意外と知らない! 食のひみつ



卵は〇〇で割るとうまいく?

お花見のお弁当の定番といえば、卵焼き。みなさんは、卵を上手に割れていますか?

卵を割るときは、ボウルのふちではなく、平らなところに軽く当てるほうが、殻が細かく割れにくく、きれいに開きやすいといわれています。

さらに、卵には“黄身が2つ入った「双子たまご」”があることも。

双子たまごは、スーパーに売られている卵の中に混ざる確率は1万個に1個以下ともいわれるほど珍しいものです。

少し大きめの卵に多いといわれますが、見た目だけで必ずわかるわけではなく、割ってみて初めて分かることもあります。

卵を割るときは**「どこで割るか」と「黄身はいくつかな?」**に注目してみてください。

たまご上手の合言葉



卵は平らにトントン! 大きい卵は双子かも?