

きさらづ食育だより

10月号(第19号) ・発行/木更津市経済部農林振興課・令和8年10月 Tel.0438-23-8445

おいしく食べて元気な秋に！

秋が深まり、過ごしやすい日が増えてきました。食欲の秋、実りの秋ともいわれるこの季節は、旬の食材を楽しみながら食生活を見直すのにもぴったりです。

気温差で体調を崩しやすい時期でもあるため、毎日の食事を整え、元気に過ごしましょう！

9月に開催した食育イベントのご紹介

高校生食農教育講座

農業と食への理解を深め、次世代へつなげるため、市内の高校生を対象に「高校生食農教育講座」を開催しています。

9月13日に、KURKKU FIELDS（木更津市矢那）で第3回目の講座を開催しました。

圃場を整備してラディッシュ、ベビーリーフの種まきを行ったほか、昼食の流しそうめんの準備として、高校生たちが自ら竹を切り出し、やすりがけをして流しそうめん用の台づくりに挑戦しました。

また、自分たちで収穫したナスやピーマンを調理し、そうめんのトッピングにして楽しみました。自然の恵みを味わうとともに、農と食のつながりへの理解を深めました。



▲協力しながら竹を麻紐で固定している様子

▼完成した流しそうめん台



▲自分たちで収穫して調理したナス

稲刈り体験会

5月に実施した「田植え体験会」の参加者の皆さんを対象に、9月19日にKURKKU FIELDSで「稲刈り体験会」を開催しました。当日は、5月に植えた稲を収穫する予定でしたが、あいにくの悪天候により予定を変更し、KURKKU FIELDS ツアーを行いました。

ツアーでは、園内の植物を実際に手に取って観察したり、野菜を保存する大きな冷蔵庫に入ったり、普段は見ることはできないKURKKU FIELDSの裏側をじっくりと見学しました。

雨で予定通りの稲刈りはできませんでしたが、貴重な体験ができた一日となりました。



◀羊に餌をあげている様子
日本では貴重な水牛も見学できました

植物を手に取って観察する様子▶
これは「ナツメ」の木でした



木更津市の食育キャッチフレーズ
～いきる つながる 食育のチカラ～



↑ご応募はこちらから
食育だよりの感想を添えて

「食育川柳」募集中です！
食育への思いや日々の食卓の風景を、川柳で表現してみませんか？基本は五・七・五ですが、字余り・字足らずも大歓迎！ご応募いただいた川柳は、食育だよりに掲載させていただく場合があります。

ご応募は左記のQRコードからどうぞ。食育だよりの感想を添えてご応募ください。

食育川柳

年老いて 秋なす食べて からだ楽
(ペンネーム 十みきお さん)

山の幸 たくさん食べて 若返る
(ペンネーム 一たけし さん)



旬な地元産農産物を食べよう！



くり

栗には、毎日の健康づくりにうれしい栄養素が豊富に含まれています。主成分である炭水化物は、体のエネルギー源として働き、活動の力をしっかり支えてくれます。また、ビタミンCが多いことも特徴で、加熱しても比較的失われにくいので、季節の変わり目に心強い栄養素です。



レシピはこちら👉



料理名：栗のオープン焼き
バニラアイス添え

地産地消推進店の紹介 ⑱

いなげや 木更津請西店



お店からのメッセージ

生産者が見える安全・安心な地場農産物を提供し、地産地消を応援しています。

所在地：請西2-9-1

TEL：0438-37-9110

◆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！

動画はこちらから👉



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。