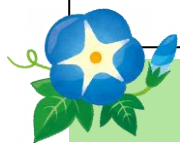


きさらび食育だより

7月号(第16号) ・発行/木更津市経済部農林振興課・令和8年7月 Tel.0438-23-8445



親子で「食」を冒険しよう！

もうすぐ夏休みですね！7月は、親子で「食」の大切さを学ぶ絶好の機会です。

一緒にキッチンに立って普段作らない料理に挑戦したり、地元の農産物直売所で旬の野菜や果物を見つれたり、食の楽しさと大切さを肌で感じながら、家族みんなで夏を楽しみましょう！



食中毒は「つけない」「増やさない」「やっつける」！

気温や湿度が高くなるこれからの時期は、食中毒に特に注意が必要です。

食中毒予防の基本は、「つけない・増やさない・やっつける」の3つです。

毎日のちょっとした心がけで、食中毒は予防できます。この3つのポイントを意識して、安全な食生活を送りましょう。

「つけない」

細菌をつけない

食中毒の原因となる細菌やウイルスは、人の手や調理器具を通して食品についてしまいます。調理器具はきちんと洗浄・消毒して食中毒を予防しましょう。また、調理中に生の肉や魚などを触った後は、他の食材を扱う前に手を洗うことを心がけましょう。

「増やさない」

細菌を増やさない

多くの細菌は、温度が高い場所や時間が経つにつれて増殖します。作った料理はなるべく早く食べ、食べきれないものは早めに冷蔵庫で保存することを心がけましょう。お弁当を持ち歩くときは、保冷剤や保冷バッグを活用するのも効果的です。

「やっつける」

細菌をやっつける

細菌やウイルスの多くは高温に弱いので、調理器具をはじめスポンジやふきんなども、定期的に熱湯消毒することで細菌を減らすことができます。

また、肉や魚、卵を使った料理は中心までしっかり加熱しましょう。特にハンバーグや鶏肉などは、中が生焼けになっていないか十分確認しましょう。

ここで食育クイズ！



Q1.食中毒を防ぐために、ご飯を食べる前にすることは？

- ①手を洗う
- ②木更津市民歌を歌う
- ③ジャンプする

Q2.お弁当を夏の車の中に置いておくとどうなる？

- ①お弁当が南国気分になる
- ②細菌が増える
- ③昼休みの楽しみがスリル満点になる



答えは裏面を
探してね！

6月に開催した食育イベントのご紹介



農作業収穫体験会

皆さんに食育と農業への理解をいただくため、親子向けの「農作業収穫体験」を開催しました。

当日は、枝豆の種まき作業のほか、にんじんと紫だいこんの収穫作業を体験していただきました。

あいにくの雨でしたが、参加されたお子さんたちはカタツムリを見つけるなど「雨の日ならではの」自然の様子を楽しみながら農作業を体験されていました。



健康測定会

国の定める「食育の日」にちなみ、木更津市の取り組みや、食の大切さについて皆さんに知っていただくため、イオンモール木更津にて「食育ポスター展」と、「健康測定会」を開催しました。

期間中、熱心にポスターご覧になる方が多くいらっしゃったほか、「健康測定会」では大変多くの方々にご参加いただき、盛況のうちに終わることができました。



旬な地元産農産物を食べよう！



きゅうり

きゅうりは、約95%が水分でできているため、体をすっきりと潤してくれる暑い季節にぴったりの身近な野菜です。

そのままスティックで食べたり、サラダ・漬物・酢の物などさまざまな料理に使ったり、気軽に取り入れられる野菜として、食卓にもう一品ほしいときにも便利です。

本市では富来田地区などで栽培されています。



料理名：きゅうりのピリ辛豚巻き

レシピはこちら ➡

地産地消推進店の紹介 ⑩

KURKKU FIELDS



お店からのメッセージ

KURKKU FIELDS 内で生産された農産物や地域のジビエを使った食が味わえます。

所在地：矢那 2503 Tel.53-8776

◆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。

食育クイズの答え…Q1.①手を洗う Q2.②細菌が増える

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～