

# きさらづ食育だより

5月号(第14号) ・発行/木更津市経済部農林振興課 ・令和8年5月 Tel.0438-23-8445

## 💧 こまめに水分補給をしましょう！

5月になると、少しずつ汗ばむ日が増えてきますね。  
のどが渇く前に、こまめに水分を補給することが大切です。  
一度にたくさん飲むのではなく、「少しずつ、回数を分けて」補給することを意識しましょう！



## 8年産「きさらづ学校給食米®」の生産がスタート

### きさらづ学校給食米® とは！？

木更津市立小・中学校の学校給食のごはん（お米）には、無化学農薬・無化学肥料で栽培された「きさらづ学校給食米®」が提供されていることをご存知ですか？

「コシヒカリ」が主ですが、特別に栽培された学校給食専用のお米を「きさらづ学校給食米®」と命名し、商標登録しています。

木更津市では、令和元年度から生産者の協力をいただき、全ての学校給食米が「きさらづ学校給食米®」になるよう取り組んでいます。

市内すべての公立小・中学校で提供しています♪



今年も美味しい学校給食米の提供を目指し、田植えが始まりました。  
今年は、11月からの提供を目指しています。

## 5月5日は「こどもの日」！



5月の行事といえば、「こどもの日」ですね。  
子どもたちの健やかな成長と幸せを願う、日本の大切な行事です。  
この日には、昔から意味の込められた行事食が食べられてきました。



### 〇かしわもち

かしわもちは、柏の葉でおもちを包んだお菓子です。

柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が途切れない」「子どもが元気に育つ」という願いが込められています。

### 〇ちまき

ちまきは、地域によって特色のある食べ物です。

東日本では中華風の「おこわ」に近い、いわゆる「中華ちまき」がよく知られています。一方、西日本では笹の葉で「お団子」を包んだものが親しまれています。さらに鹿児島では、「灰汁巻き（あくまき）」と呼ばれる、灰汁（あく）に漬け込んだもち米を竹の皮で包んだものが食べられています。

この機会に、地域によって形や味わいの異なる「ちまき」を食べ比べてみてはいかがでしょうか？

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～

## 旬の食べ物のご紹介

千葉県の特産品でもある「びわ」。5月から6月が旬と言われ、初夏の訪れを告げる果実です。

本県では、宝暦元年（1751年）頃に栽培が始められたといわれており、270年以上の長い歴史があります。

江戸時代には、食中毒の予防のため、びわの葉を煎じたものを売る「枇杷葉湯売り」が夏の風物詩だったほど、広く漢方薬や民間療法として役立てられてきました。

さらに、びわの木は弾力性があり乾燥させると非常に硬くなることから、家具や木刀などにも使われてきました。

～おいしいびわの見分け方～

- ・角張らず、左右対称でふっくらしているもの
- ・うぶ毛が密生しているもの
- ・軸がしっかりしているもの
- ・果実全体が透き通ったようなあざやかなオレンジ色のもの



## 旬な地元産農産物を食べよう！



### たまご

たまごは、さまざまな料理に使える栄養満点な食材で栄養バランスに優れています。特に、手軽に摂れる高品質なタンパク源として親しまれており、筋肉の修復や免疫力の維持に役立ちます。

焼く、茹でる、卵焼きにするなど調理の幅が広く、毎日の食事に取り入れやすいのも魅力です。



レシピこちら👉



## 地産地消推進店の紹介 ⑭

舵輪



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：富士見 3-5-14 Tel.38-3488

◆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～