

きさらづ食育だより

8月号(第17号) ・発行/木更津市経済部農林振興課 ・令和8年8月 Tel.0438-23-8445



旬の恵みで夏を元気に

厳しい暑さが続く8月は、冷たい飲み物や麺類などに食事が偏りやすい季節です。しかし、夏バテを防ぐためには、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

夏が旬の野菜や果物には、体に必要なビタミンやミネラル、水分がたっぷり含まれています。旬の食材を上手に取り入れながら、規則正しい食生活を心がけ、元気に夏を乗り切りましょう。



防災と食 ～もしもの時に備える食の準備～

9月1日の「防災の日」を前に、家庭の食料備蓄について見直してみませんか。

災害時には、電気やガス、水道などのライフラインが使えなくなることがあります。そのような状況でも慌てずに過ごせるよう、飲料水やレトルト食品、缶詰、栄養補助食品などを日頃から準備しておくことが大切です。

食は毎日の暮らしを支える大切なものです。この機会に、ご家庭の備えについて話し合ってみてはいかがでしょうか。



準備しておきたいもの

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 飲料水 | ☐ パックごはん |
| ☐ レトルト食品 | ☐ 栄養補助食品 |
| ☐ 缶詰 | ☐ カセットコンロ・ボンベ |



ローリングストックを活用しましょう！

普段から少し多めに食品を買い置きし、「買う」「食べる」「買い足す」を繰り返す方法です。無理なく備蓄を続けることができ、賞味期限切れの防止にもつながります。



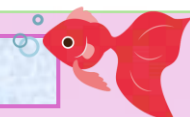
わが家の備えをチェック！

- ☐ 飲料水は十分にありますか
- ☐ 備蓄食品の賞味期限は切れていませんか
- ☐ 家族が食べなれている食品を備えていますか
- ☐ 食品の保管場所を家族で共有していますか

夏休みにおうちの
備えをチェック！



木更津市食育推進協議会を開催しました



木更津市では、「木更津市食育推進計画・食育推進アクションプラン」をもとに、食育の推進に取り組んでおり、今年度は現行の「木更津市食育推進計画」の最終年度に当たります。

令和7年度に行った取り組みの評価と、令和8年度に行う予定の取り組み、新しい「木更津市食育推進計画」について協議を行いました。

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～

6月・7月に開催した食育イベントのご紹介



太巻き寿司調理教室

地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法、地場産農林水産物への理解を深めるため、「きさらづ食育ボランティア」を講師に迎え、地域郷土食である「太巻き寿司」の調理教室を開催しました。

「さざえ」と「バラ」の太巻きを作り、参加者の皆さんは楽しみながら真剣に取り組まれました。

初めて太巻き作りに挑戦する方も多くいらっしゃいましたが、初めてとは思えないほど彩り豊かで美しい太巻きに仕上がりました。



◀「バラ」の太巻き



高校生食農教育講座

農業と食への理解を深め、次世代につなげるため、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。

6月28日に、KURKKU FIELDS（木更津市矢那）で第2回目の講座を開催しました。

当日はあいにくの雨でしたが、雨のなか材料を工夫して火おこしをしたり、KURKKU FIELDS で採れた粘土でオリジナルの箸置きを作ったりしました。



自分たちで採ったハーブでハーブティーも楽しみました▶



旬な地元産農産物を食べよう！



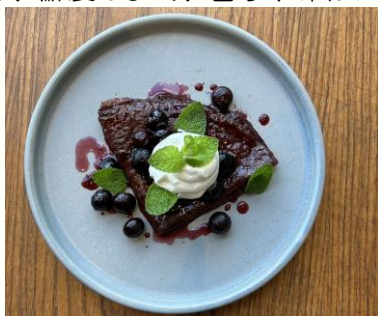
ブルーベリー

小さくてかわいらしい実が印象的な「ブルーベリー」は、本市の代表的な果実の一つで、富来田地区などで栽培されています。

地域で収穫されたブルーベリーは、鮮度がよく、香りや味わいがひととき豊かです。旬の時期には、ぜひ地元産ブルーベリーの美味しさを楽しんでみてください。



レシピはこちら👉



料理名：ブルーベリーソースの
ココアクレープ

地産地消推進店の紹介 ⑬

ピッツェリアスクデット



お店からのメッセージ

安全・安心な地元産食材を使用し、自家製にこだわり調理した体に優しいメニューを提供しています。

所在地：祇園 1-26-9 Tel.97-2207

◆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。

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～