きさらづ食育だより



11月号（第20号）　・発行/木更津市経済部農林振興課・令和８年１１月　　TEL0438-23-8445

地元の恵みで元気な冬支度！

肌寒い日が増え、秋から冬への季節の移り変わりを感じる頃となりました。温かい食べ物が恋しくなるこの季節、旬の食材を使った料理で体も心もぽかぽかにしたいですね。

今月の食育だよりでは、地元の農産物や水産物を使った料理や商品を提供する「地産地消推進店」の取り組みをご紹介します。地元の恵みを味わいながら、心も体も元気に過ごしましょう。

おいしい地のもん めしあがれ！地産地消推進店

みなさんは**「地産地消」**という言葉を聞いたことがありますか？
「地産地消」とは、地域で生産された農林水産物をその地域で消費することを指します。

木更津市では、地産地消を応援する取り組みのひとつとして、地域で生産された農林水産物を積極的に取り扱う小売店や飲食店を**「木更津市地産地消推進店」**として認定・応援しています。

地元の食材を使うことで地域の農業や漁業を応援できるだけでなく、新鮮でおいしい食材を楽しめるのが大きな魅力です。

現在、５４店舗のお店が「地産地消推進店」として認定されています。

認定されたお店には、「認定証」のほか、「のぼり旗」や「ステッカー」を交付していますので、ぜひ目印にして足を運んでみてください。

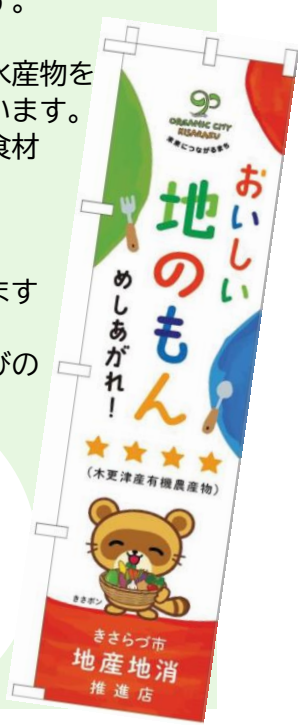
お店の情報は、木更津市のホームページで確認できます。休日のお出かけやランチ選びの際に、地産地消推進店を訪れてみてはいかがでしょうか？

地元の食材を使った料理や商品を楽しみながら、木更津の魅力を再発見してみてください！

◀市ホームページはこちら



ステッカーとのぼり旗 ▶



木更津市優良特産品

木更津市では、地域の魅力が詰まった商品を「木更津市優良特産品」として推奨しています。
市内で生産または加工された特産品の中から、審査を経て選ばれた木更津市自慢の品々です。

たぬきのマークの「推奨シール」を目印に、認定された特産品を探してみてください♪
このシールが付いた商品は、木更津市が認めた特産品として、安心して手に取ることができます。
ご自宅で楽しむのはもちろん、ご友人や仕事仲間へのお土産、贈り物にもぴったりです。
「地産地消推進店」とあわせて、木更津ならではの魅力を楽しんでみませんか？
お気に入りの一品が見つかるかもしれません。



◀ 市ホームページはこちら
推奨を受けたい特産品も募集中です。
後期の締め切りは、「令和８年１１月３０日（月）」まで！

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～

今月の食育川柳



「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。

↑ご応募はこちらから
食育だよりの感想を添えて
ご応募ください



意外と知らない！食のひみつ

秋が深まり、肌寒さを感じる１１月。そんな季節にぴったりの食材が「きのこ」です。

しいたけ、しめじ、えのき、まいたけなど、種類も豊富で、それぞれ違った食感や香りが楽しめるのが魅力です。

実はきのこは、料理にうま味を加える食材としても大活躍。煮物や汁物、炒め物、炊き込みごはんなど、さまざまな料理でその良さを引き出してくれます。

きのこに含まれるうま味成分「グアニル酸」は、他の食材の味を引き立てる働きがあるため、料理全体をおいしくしてくれるんです。

１１月は、旬のきのこを食卓に取り入れて、秋ならではのおいしさと香りを楽しんでみませんか？

きのこの季節を感じながら、ほっとするひとときを過ごしてみてください。

旬な地元産農産物を食べよう！



ほうれん草

地元で収穫された新鮮なほうれん草は、香りがよく、栄養も豊富です。本市では、中郷地区などで栽培されています。

鉄分やビタミン類、食物繊維が含まれており、毎日の食事に取り入れやすい身近な野菜です。低カロリーで栄養価が高く、健康的な食生活の心強い味方になってくれます。

レシピはこちら👆



料理名：シグナルソテー

地産地消推進店の紹介 ⑳

吟米亭　浜屋



お店からのメッセージ

バーベキュー弁当のごはんは、地元産のお米を使用しています。

所在地：文京 6-11-17（文京店）

ＴＥＬ：0438-25-3683

◆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。

木更津市の食育キャッチフレーズ
～いきる　つながる　食育のチカラ～