【 健康都市宣言のまち　きみつ 】 第46号　2026.11月発行



食べる力 は 生きる力

11月は『ちばの食育月間』です

国は毎年６月を「食育月間」 毎月１９日を 「食育の日」と定め、
千葉県では ちばの食材が豊富に出回る１１月を「ちばを食べよう！ちばの食育月間」としています。



食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と バランスのよい「食」を
選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力をはぐくむことです。

千葉県の取り組み

『地産地消』
千葉の恵みを千葉で
消費する『㊥産㊥消』
を推進



君津市の取り組み

・給食で地元食材の活用（米は100％君津市産）
・「地産地消」や「適塩」レシピを料理
　レシピサイトにて定期的に公開
・農業体験イベントの開催
（田植え、稲刈り、枝豆収穫など）



自分の日常をチェック ☑ してみよう！！ ― 毎日の生活編 ―　（国の食育ピクトグラムより）



家族や仲間と一緒に料理や食事を楽しんでいますか？ □



朝ご飯をしっかり食べていますか？ □



米や肉、野菜をバランスよく食べていますか？ □



体重や塩分に気を付けていますか？ □



食事はよくかんで食べていますか？ □



食事の前や外から帰った後手を洗っていますか？ □



食べ物を残したり捨てたりしていませんか？ □



地産地消していますか？ □



お米や野菜作りなどの体験をしたことがありますか？ □

正しい知識を身につけ、健康なからだと心をはぐくみ、健康寿命を延ばしましょう

君津市食生活改善協議会



「千産千消」のあったかレシピ

ちばの根菜たっぷり生姜豚汁

■材料（２人分）

生姜	25ｇ
にんじん	50ｇ
大根	50ｇ
さつま芋	50ｇ
豚こま切れ肉	100ｇ
小ねぎ	少々
ごま油	大さじ1/2
だし汁	300ml
みそ	大さじ1・1/2

ちばの大根、にんじんは産出額全国第2位！(R4)



◇作り方◇



野菜はレンジにかけておくと時短になります

①生姜は千切り、にんじん、大根は5㎜幅のいちょう切りにする。さつま芋は1㎝幅の半月切りにして、水にさらす。
②根菜は、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で1分30秒加熱する。
③鍋にごま油と生姜を入れ、炒める。
④生姜がしんなりしたら豚肉を入れて炒め、色が変わったら、②の根菜を加えて炒める。
⑤全体に油がまわったら、だし汁を加え、蓋をして5～6分煮込む。
⑥具材がやわらかくなったら、味噌を溶く。
⑦器に盛り付け、小口切りにしたねぎをのせる。

鮭と野菜のさっぱり蒸し煮

■材料（２人分）

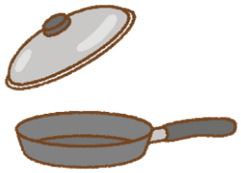
生鮭(切り身)		2切れ(140ｇ)
塩こうじ		小さじ2強
キャベツ		80ｇ
じゃが芋		1個
玉ねぎ		1/4個
生しいたけ		2枚
ミニトマト		4個
酒		大さじ1
水		大さじ1
A	しょうゆ	大さじ1/2
	酢	大さじ1/2
	白すりごま	大さじ1/2

手持ちの野菜やきのこを使ってもOK



◇作り方◇

①鮭は1切れを4～5等分し、塩こうじをまぶす。
②キャベツはざく切り、じゃが芋は5㎜幅の半月切り、玉ねぎ、しいたけは5㎜幅の薄切り、ミニトマトは半分に切る。
③じゃが芋は電子レンジ(600w)で1分30秒加熱する。
④フライパンに、玉ねぎ、じゃが芋、キャベツ、しいたけを入れて鮭をのせ、酒、水を加え火にかける。
⑤煮立ってきたら蓋をし、中火で5～6分蒸し煮にする。
⑥Aを合わせて、たれを作る。
⑦⑤を器に盛り、ミニトマトをのせ、⑥のたれをかける。



自分の日常をチェック ☑ してみよう！！ ― たまに思い出して編 ―

（国の食育ピクトグラムより）



災害に備え非常時の食料を備蓄していますか？ □



ふるさとの味を食べて、次の世代に伝えていますか？ □



食育、実践していますか？ □



私たちは食生活改善推進員です

君津市食生活改善協議会(ボランティア)では「私たちの健康は私たちの手で～のばそう健康寿命　つなごう郷土の食～」をスローガンに、地域における食育活動を行っています。「食べる」とは、命あるものをいただくこと。日々の食に感謝しながら、大切な家族や仲間と笑顔で食卓を囲み、からだと心をはぐくんでいきませんか？

この健康だよりは、君津市保健福祉センター(ふれあい館)で配布しています。

君津市食生活改善協議会　　【問合せ先】君津市健康スポーツ課　健康都市推進室　57-2233