



〈重点目標〉

地産地消^{※1}の推進

～笠間市農産物を購入する機会や食べる機会を増やそう～

※1：地産地消…地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内で消費する取り組み

“笠間市の農産物”という、どのようなものを思い浮かべますか？

これから夏に向けて、トマト・ピーマン・なす・きゅうり・オクラ・かぼちゃなど新鮮でおいしい夏野菜がたくさんつくられる時期になります。また、笠間市は栗の栽培面積日本一を誇ります。秋になると市内のさまざまなところで収穫されるようになり、イベントやお店などで見かける機会も増えてきます。

この他にも、笠間市ではさまざまな農産物が年間を通して生産されていて、農産物直売所やスーパーの地場農産物コーナー等で、新鮮でおいしい食材が購入できます。買い物へ行ったときには、産地を見てみましょう。笠間市産や茨城県産の食材がたくさん並んでいます。

出荷カレンダー ※2

品目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
栗									←	→		
米	←	→										→
自然薯(じねんじょ)	←	→										→
坊っちゃんかぼちゃ							←	→				
トマト	←	→										→
ジャンボしいたけ	←	→							←	→		
小松菜	←	→										→
大根	←	→										→
さつまいも	←	→									←	→
梨								←	→			
イチゴ												←
ブドウ								←	→			
ナス								←	→			

資料：農政課「るるぶ特別編集 おいしい笠間」より作成

※2：この他の品目も作られていて、出荷時期は目安です。気候や品種によって変わる場合があります。

県では、茨城県産の新鮮な野菜・果物・肉類・魚介類を取り扱う販売店を紹介しています。右の二次元コードを読み込んでご覧ください。



いばらき食と農のポータルサイト
(茨城県営業戦略部販売流通課)

保健センターでは夏休み期間中に、笠間市ヘルスリーダーの会が中心となって「小学生親子食育教室」を行います。今年は「地産地消」が大きなテーマです。

そのテーマに合わせて、栄養バランスや減塩を盛り込んだ、親子で楽しく作れるメニューを紹介します。新鮮な食材を使うことは、おいしく食べることや、生活習慣病予防のための「減塩」のポイントにもなります。

参加ご希望の方は、右の二次元コードからお申し込みください。



小学生親子食育教室
申し込みはこちら

問 保健センター TEL.0296-77-9145



かさま健活スタイル

月ごとの強化項目を取り入れて
自分のところからだにちょっといい健康づくり



7月の強化項目
代謝アップ！
『ラジオ体操』



1日1回のラジオ体操で、日常生活では動かすことのない全身筋肉と関節を動かして代謝を上げましょう。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145