

のうさんぶつ 農産物カレンダー

旬(特に美味) 潤沢期 始め及び終盤

品目	冬		春			夏			秋			冬	主な産地
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月		
こめ													香取市、旭市、市原市、成田市、匝瑳市、山武市、他全域
落花生													八街市、千葉市、佐倉市、富里市、山武市、市原市、袖ヶ浦市
さつまいも													香取市、成田市、多古町
ほうれんそう													野田市、柏市、船橋市、千葉市
キャベツ													銚子市、旭市、野田市、君津市、袖ヶ浦市
ねぎ													柏市、松戸市、山武市、横芝光町、茂原市
にんじん													富里市、八街市、船橋市、山武市、成田市、香取市、千葉市、芝山町、習志野市、八千代市
だいこん													銚子市、旭市、成田市、山武市、市原市、富里市、袖ヶ浦市、八街市
トマト													旭市、白子町、一宮町、八街市、富里市、銚子市、山武市、芝山町、大網白里市
きゅうり													旭市、山武市、一宮町、九十九里町、大網白里市
梨													白井市、市川市、鎌ヶ谷市、船橋市、市原市、松戸市、八千代市、香取市、柏市、一宮町、いすみ市
びわ													南房総市、館山市、鋸南町

すいさんぶつ 水産物カレンダー

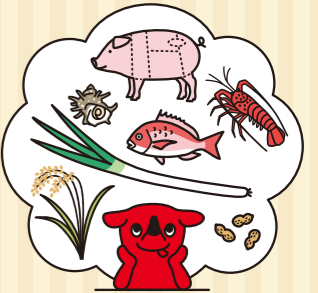
旬 シーズン

品目	冬		春			夏			秋			冬	主な産地
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月		
マダイ													銚子市、いすみ市
カツオ													銚子市、御宿町、勝浦市、鴨川市
マイワシ													銚子市、旭市、匝瑳市
スズキ類													富津市、船橋市
キンメダイ													銚子市、御宿町、勝浦市、鴨川市、鋸南町
サバ類													銚子市、旭市、鴨川市、南房総市
ブリ類													銚子市、いすみ市、鴨川市
マアジ													銚子市、鴨川市、南房総市、館山市
イセエビ													いすみ市、御宿町、勝浦市、鴨川市、南房総市
タコ類													いすみ市、富津市
サザエ													勝浦市、鴨川市、南房総市

ぎゅうにく 牛肉カレンダー

品目	冬		春			夏			秋			冬	主な産地
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月		
牛肉													旭市、袖ヶ浦市、匝瑳市、銚子市

# ちばの恵みを知って、 家庭で味わおう



千葉県マスコットキャラクター チーバくん

みなさんが住んでいる千葉県は、温暖な気候と豊かな自然環境に恵まれ、四季を通して様々な農畜水産物が豊富にある食材の宝庫です。この恵まれた自然環境と生産者のみなさんの日々の努力のおかげで、新鮮でとてもおいしい千葉県産の食材を食べることができます。ぜひこの機会に、ちばの恵みをご家庭で味わってみませんか？

## ちばの農産物

首都圏にありながら、全国有数の農業県である千葉県では、ねぎやだいこん、日本なしなどの園芸作物をはじめ、落花生、米、さつまいもなど、多種多様な農産物が年間を通して生産されています。千葉県では様々な品種を育成しており、最近では、お米の「粒すけ」、落花生の「Qなつつ」、いちごの「チーバベリー」、梨の「秋満月」などがあります。



## ちばの畜産



日本酪農発祥の地として知られ、全国有数の畜産県である千葉県。令和5年の家畜の飼養頭羽数は、全国で乳用牛が第6位、肉用牛が第17位、豚が第5位、採卵鶏が第2位となっています。県産牛肉や豚肉をそれぞれ「チバザビーフ」、「チバザポーク」と称してPR活動が行われています。

## ちばの水産

三方を海に囲まれた全国有数の水産県である千葉県。海面には浅海漁場がある東京湾、岩礁帯の外房地域、砂浜が広がる九十九里、黒潮、親潮が流れる沖合海域、また、内水面には利根川、印旛沼、手賀沼等があり、様々な水産物が漁獲されます。これらの水産物を利用した水産加工業も盛んに行われるなど、水産業は地域の経済・社会・食文化を支えています。



お問い合わせ先  
 千葉県のうりんすいさんぶ あんぜんのうぎょうすいしん か しょくいく かん  
 千葉県農林水産部安全農業推進課(食育に関すること) TEL 043-223-3092  
 畜産課(畜産に関すること) TEL 043-223-2927  
 水産課(水産に関すること) TEL 043-223-3045



# チーバくん、なんでも もりもりおいしく食べよう

食べることは楽しいことです。  
 千葉県で新鮮な食材を知り、おいしく料理して、楽しく食べましょう。  
 さらに、「グー・パー食生活」でバランス良く、食べることができると良いですね。

## 千葉県産水産物の紹介

魚種	主な産地	さかなの特徴
イセエビ	いすみ市、御宿町、勝浦市、鴨川市、南房総市	生産量全国トップクラス。色鮮やかで姿も立派なため、香からお祝いの席に用いられています。
キンメダイ	銚子市、御宿町、勝浦市、鴨川市、鏡南町	全国屈指の生産量を誇ります。千葉県はキンメダイの産地としては北限と言われていました。
マダイ	銚子市、いすみ市	「タイ」は、県の魚に選定されています。おめでたい魚として、お祝い事に欠かせない食材です。
スズキ	富津市、船橋市	生産量全国第1位。出世魚でセイゴ、フッコ、スズキと成長にともない呼び名が変わります。
サザエ	勝浦市、鴨川市、南房総市	サザエの「ツノ」は荒々しい波の磯で育つと立派に伸びますが、波の静かなところのサザエは「ツノ」が伸びないと言われていました。※諸説あります。
マイワシ	銚子市、旭市、匝瑳市	生産量全国トップクラス。特に梅雨入りの頃、脂がのります。
タコ類	いすみ市、富津市	タコつぼで漁獲され、地ダコとして人気があります。
サバ類	銚子市、旭市、鴨川市、南房総市	マサバとゴマサバの2種類があります。
カツオ	銚子市、御宿町、勝浦市、鴨川市	勝浦漁港は初カツオの水揚げ量が全国トップクラスです。
ツチクジラ	南房総市	南房総地域の捕鯨には約400年の歴史があります。和田町は沿岸捕鯨の基地となっています。
マアジ	銚子市、鴨川市、南房総市、館山市	アジの名は、味の良さが語源とされています。アジの「なめろう」と「さんが焼き」は千葉県の郷土料理です。
ブリ類	銚子市、いすみ市、鴨川市	生産量全国トップクラス。ブリは出世魚でワカシ、イナダ、ワラサ(ハマチ)、ブリと成長にともない呼び名が変わります。

## 実践しよう!グー・パー食生活

食事は、「主食」「主菜」「副菜」をそろえて、  
 1日1回は牛乳・乳製品と果物を食べると  
 毎日の食事がバランスの良い内容になります。  
 毎食、「主菜」はグーの量、「副菜」はパーの量をめざしましょう。



**主菜は「グー」**

主菜の1食分の量は  
グーの大きさ厚さ2cmをめやすに!

厚さ2cm  
ここがグーの大きさ

\*グーはかまりの大きさではありません!

グーは、手のひらと同じ大きさ

主菜になる食品は  
**肉・魚・たまご・大豆**

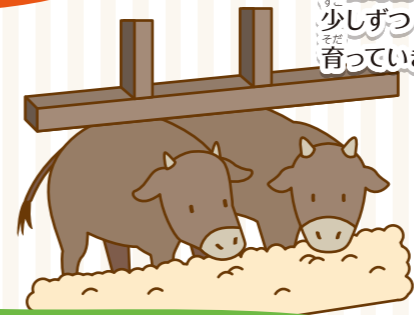
**副菜は「パー」**

副菜の1食分の量は  
パーにたっぷりをめざして!

片手の上にならう

副菜になる食品は  
**野菜・海藻・きのこ・こんにやく**

## お肉はどうやって食卓にとどくの?



## 家畜たちが私たちに つなぐ「いのち」

2年半で、お肉になるんだ!  
 (体重:690kg)

きちんと残さず食べないとね!  
 いろいろな人のおかげで お肉が食べられるので 感謝して食べよう!



千葉県では、たくさんの農家さんが肉用牛を育てています。  
 その数なんと**43,000頭!!**

**質問** みんなが大好きなサーロインステーキ。牛のa、b、cのどの部分を食べているのでしょうか?

千葉県では、生産者が飼料や育て方に様々な工夫を凝らして、黒毛和種、乳用種、交雑種をバランスよく生産し、それぞれ美味しい銘柄牛肉として消費者の皆様にお届けしています。  
 これら千葉県産銘柄牛肉の統一名称を「チバザビーフ」と名付け、PR活動を行っています。

<http://chibathebeef.jp/>