



我孫子市 食育だより



～おいしく楽しく食事をしよう！～

我孫子市では、農家さんたちが力を合わせて我孫子の農業を未来につなぐための取り組みを始めています。食育だより45号では、その中でも暑さに強い「カイラン菜」や田んぼでのブロッコリー栽培など、我孫子の新しい農業の取り組みについてご紹介します！

秋におすすめの我孫子市産野菜

- ★小松菜
- ★さつまいも
- ★ほうれん草

🌱暑い夏にも負けない野菜を！カイラン菜プロジェクト

「あびこん」の野菜をもっと増やしたい！そんな思いから女性農業者が中心となって暑さに強いといわれている「カイラン菜」の栽培に挑戦しています。

カイラン菜ってどんな野菜？

中国野菜の一つで、暑さに強いといわれています。茎や葉、花のつぼみを食べることができます。

10月から11月頃が旬。

『オイスターソース炒め』や
『てんぷら』、『おひたし』に
して食べるのがおすすめなあ！



～何度も失敗…でもあきらめない！～

猛暑で発芽がうまくいかないことも。
何度も種をまいて、仲間同士でアドバイスし
合って、工夫を重ねて乗り越えました。



📍現地検討会の様子

～イベントでも大好評！～

あびこんのイベント「秋野菜フェア」で初披露！農業まつりでは、カイラン菜や総菜の販売を行い、農家さんとお客さんが直接つながることができました。



📍秋野菜フェア試食会の様子

水田二毛作×ブロッコリー栽培に挑戦🌱

お米を収穫した後の田んぼでブロッコリーを育てる「水田二毛作」に挑戦！宙炭（そらたん）という土壌改良材を活用し、環境に配慮した栽培を行いました。

農地を有効活用しながら、これからの
農業の可能性を探っているなあ！



食べることが我孫子の農業を応援する力になります！

我孫子の農家さんはいろんな工夫をして、私たちにおいしい野菜を届けてくれています。それらの農産物を「知って、選んで、食べる」ことが、農家さんの応援に繋がります。

地産地消のいいところ！

🌱 **農家さんを応援！** ⇒ 地域の農産物を選ぶことが、我孫子の農業を変えることに繋がります。

🌱 **新鮮な農産物を味わえる** ⇒ 生産者と消費者の距離が近いからこそ、採れたての野菜に出会えます。

🌱 **環境にもやさしい！** ⇒ 生産者と消費者の距離が近いことで、輸送に係るエネルギーを減らすことに繋がります。

🌱 **我孫子の農業を未来へ！** ⇒ 我孫子の農産物を「買う・食べる」ことが、農家さんの応援につながります。

～あびこん Instagram～



カイラン菜プロジェクトの栽培の様子やイベントの様子などを発信中！
ぜひチェックしてうなあ♪



我孫子の農業についてもっと知ろう！農業まつり＆農業体験

今年で43回目を迎える我孫子市農業まつり！農業をもっと身近に感じてもらえる、農家と市民が交流できるイベントです。併せて「農業体験こども写真コンクール」も開催！農業を通じて笑顔あふれる子どもたちの様子を写真にとって応募ください。受賞者には豪華景品もあります！

●農業体験写真コンクール

応募期間：令和8年9月1日（火）～10月15日（木）

応募方法：ちば電子申請またはメール（info@abiko-chisan.com）

※メールで応募の場合は、写真を添付のうえ、学校名、学年、氏名、住所、電話番号、写真の題名を明記してください。

※その他詳細は二次元コードよりご確認ください。

●第43回我孫子市農業まつり

日時：令和8年11月14日（土）10時～14時30分頃

場所：手賀沼親水広場 水の館 多目的広場



「お問い合わせ」我孫子市健康づくり支援課 電話 04 (7185) 1126