



しょくいく

食育だより



令和7年8月 津市 保育こども園課

津市の豊かな自然から作られた産物のうち、津ぶっこ（津ぶらんど化推進品目）として現在13品目選定されています。津市ではどんなものが採れるかな？



ちさんちしょう
地産地消

しょうかい
～津ぶっこの紹介～



いちご

冬～春にかけて、
芸濃・高野尾・白山・
一志地域などで広く
栽培されます。



たけのこ

土質がよく、管理された
竹林で上品質なものが生
まれます。美里・片田地域
などで採れます。



キャベツ

県下の生産量を誇り、
シャキッとしていて美味
しく、主に久居・一志地域
で栽培されます。



あさり

栄養豊富な河口に育
ち、美味しいです。雲
出川河口の香良洲な
どで採れます。



じねんじょ 自然薯

強い粘りが特徴です。
一志・美杉地域などで
栽培されています。



げんもく 原木しいたけ

自然木を使い、時間と
手間をかけて育てます。
美杉・一志地域などで
栽培されています。



こうなご 小女子

小女子は「いかなご」と
も呼ばれます。春の訪れ
を告げる魚として知ら
れています。



なし 梨

さわやかな食感と豊か
な甘みが特徴です。
津南部・久居・香良洲地
域で作られています。



こんにゃく

谷水流れる山間部に育つ、
良質のこんにゃく芋から作
られます。美杉地域などで
作られています。



ずいき

三重の伝統野菜に指
定されており、主に
芸濃地域で栽培され
ています。



ちゃ 茶

味・香り・色がよい
のが特徴です。山間
の美杉・白山地域や
芸濃地域で作られ
ています。



はなしょうぶ 花しょうぶ



まぎ 杉



★津ぶっこの中には食べ物以外にもあります★

三重県花に指定されている“花しょう
ぶ”は安濃地域で栽培されており、高
品質と評価されている“杉”は美杉地
域などで生産されています。



8月31日は野菜の日



8月31日は野菜の日です。もっと野菜
のことを知ってほしいと、1983年に制定
されました。野菜は食物繊維やビタミ
ン、ミネラルを多く含み、体の調子を整
えます。毎日しっかり食べましょう。

