

みやこ

# 京・食育だより

第18号  
令和5年6月発行

おなじなかまをえらんでせんでつなごう。  
いくつわかるかな？

6月は食育月間  
家族で「食」について考えてみよう！  
毎月19日は食育の日

おしょうがつ



ひなまつり



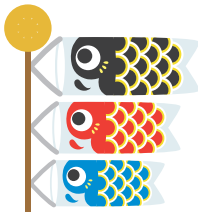
こどものひ



ぎおんまつり



こいのぼり



ひなにんぎょう



おとしだま



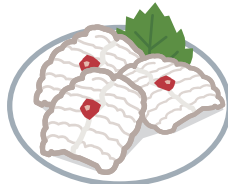
やまほこ



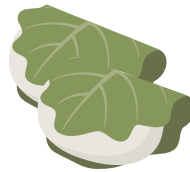
おぞうに



はもりょうり



かしわもち



ちらしずし



京都市

京都市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



健康長寿のまち・京都

発行：京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課

発行年月：令和5年6月発行 京都市印刷物第054266号

# 食べ物の「もったいない!!」をなくそう!

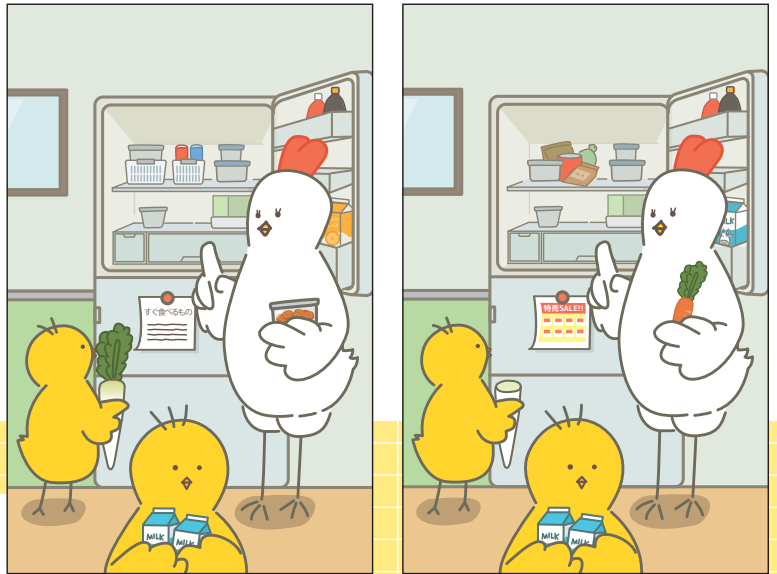
まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」は、家計にとっても“もったいない”ですよ。

京都市が実施している家庭ごみの調査では、野菜類をはじめとして、手付かずの食品が多く捨てられていることが分かっています。

食品ロスを出さない保存のポイントをチェックして、一人ひとりできることから、食べ物の「もったいない!!」をなくしていきましょう!

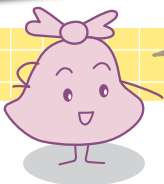
## 食品ロスを減らすポイントを探せ!

5つのちがいをを見つけよう!



### クイズのヒント

「もったいない」が少ないのは、どっちの絵かな?



## 食品ロスを出さない保存のポイント

- その1 トレイを使うと奥の物が取り出しやすいから、奥で食品が期限切れになったり、傷んでしまうのを防げるよ。
- その2 大根の葉は料理に使えるよ。根元や皮などを切り過ぎるのももったいない!
- その3 期限切れや傷みが出て捨てることにならないようメモしておくとかかりやすいね!
- その4 お野菜は使いやすいようカットしてから冷蔵や冷凍するのも一手。透明な容器に入れば、中が見えて使い忘れを防げるよ。
- その5 一方の絵は、牛乳がまだ残っているのに2本も買っているね。大丈夫かな? 期限までに計画的に使いきってね。



「もったいない!!」を減らす知恵や工夫を楽しく紹介するWEBサイトはこちら!

クイズの答えもこのWEBサイトにあるよ!



ホームページ「食べ物の「もったいない!!」を探せ!」  
<https://food-mottainai.city.kyoto.lg.jp/>

### 食べよう! おうちでお野菜 なす



なすは6~9月が旬の夏野菜。トマトやピーマン、ジャガイモと同じナス科の植物です。全国で一般的に流通しているのは千両なすですが、栽培の歴史が古いことから、種類が豊富で地域特有の品種も多数あります。丸型や長型など形もいろいろ。京都市内でも、千両なすのほか、賀茂なすや山科なすなどの伝統野菜が栽培されています。90%以上が水分ですが、食物繊維、カリウム、葉酸、ポリフェノールなどの栄養素を摂ることができます。煮る、焼く、揚げる、漬けるなど、様々な料理で楽しめます。

### なすのピザ



#### 材料(2人分)

なす	.....	1本
ベーコン	.....	1枚
たまねぎ	.....	10g
トマトケチャップ	...大さじ1	
パプリカ	.....	10g
とろけるチーズ	.....	1枚

- ① なすはヘタをとり、縦半分になり、皮にフォークでところどころに穴をあけ、安定をよくするために底を平らに切りとる。
- ② たまねぎは薄切りにし、パプリカはみじん切りに、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ③ なすにトマトケチャップをぬり、②をのせ、とろけるチーズをのせる。
- ④ フライパンに油をひき、蓋をしてなすを蒸し焼きにする。



# 4月1日 全面オープン

## 京都市中央市場水産棟が新しくなりました!

### 中央市場って何するところ?

全国から多様な生鮮食料品等が大量に集まり、需要と供給に見合った適正な価格を付けて小売店や飲食店などに販売する場所です。

衛生に関する専門知識を持った職員が検査・監視することで、常に安全・安心な食料品を供給しています。



生産者など



入荷

せりなどで食料品の価格や数量を決定



市中央市場

買い付けた仲卸業者が小売店や飲食店などに販売

出荷

小売店・飲食店など



### 京都市中央市場水産棟見学エリアに行ってみよう!

市民の食生活や京の食文化を支えてきた「京都市中央市場」に、一般向けの見学エリアが誕生しました! 楽しみながら学べるスポットが盛りだくさんで、子どもたちの体験学習にもおすすめです。ぜひ一度足をお運びください♪



#### タイムトラベルシアター

昭和2年の開設時から「食」を支えてきた中央市場について大きなスクリーンで紹介!



#### せりON STAGE

ビニールカーテンで仕切り、温度調節をすることで卸売場の低温を再現。さらに、せりの様子を3面モニターに映し出すことで、現場の雰囲気体験できます!



#### 水産物と駆け抜けるプロの一日

早朝から仕事に励む市場のプロたちの1日や仕事への思いを、インタビュー映像などを交えながら紹介!

開所時間や休所日、アクセスなど、詳しくはこちら  
京都市中央市場ホームページ  
<http://www.kyoto-ichiba.jp/>





# わんぱくクッキング



令和5年度ふれあいファミリー食セミナー（わんぱくコース）

京都市では、就学前幼児とその保護者の方を対象に、料理講習会を開催しています。

ぜひ親子でご参加ください。

あつまれちびっ子シェフ  
～カラフル野菜を食べよう～



おだしのとり方も  
体験できます！

あつまれちびっ子シェフ  
～ぼくもわたしも今日はパティシエ～



3種のおやつが  
作れます！

※写真はイメージです。

**対象** 京都市内在住の就学前幼児（H29年4月2日～H30年4月1日生まれ）とその保護者（2人1組）

**内容** 食材学習、調理体験、試食

日程や会場、申込期間などの詳細については、京都市情報館HPをご確認ください。

京都市情報館HP <https://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/page/0000311786.html>



京都市情報館HP

**申込** 申込期間内に、下記いずれかの方法で「いつでもコール」へお申し込みください。

●電子メール：下記URL又は二次元コードからイベント専用申込フォームにアクセスいただき、必要な情報をご登録ください。

<https://www.city.kyoto.lg.jp/sogo/page/0000012821.html>

●電話：075-661-3755（受付時間 午前8時～午後9時）

●FAX：075-661-5855 お電話、FAXはおかけ間違いにご注意ください。



いつでもコール

※警報発令時や地震・災害・感染症の流行等により、教室の開催を中止又は内容を変更する場合があります。

最新の開催状況は、京都市情報館ホームページ等に掲載しますのでご確認ください。京都市健康長寿企画課までお問合せください。

京都市の食と健康に関する情報は、

京・食ねっと から。

おうちで作る朝ごはんレシピも掲載中！  
（トップ▶レシピ▶朝からしっかり朝メニュー）



京都市の子育て支援に関する情報は、

「京都市はぐくみアプリ」で配信中！

イベント情報もたくさん！  
ぜひご登録ください。

ダウンロードはこちらから→



【食に関する情報・相談先】

	電話	FAX
地産地消のこと	産業観光局農林振興室農林企画課	222-3351 221-1253
食品ロスのこと	環境政策局循環社会推進部資源循環推進課	222-3946 213-0453
京都中央市場のこと	産業観光局中央卸売市場第一市場	312-6564 311-6970
栄養・食生活に関すること	保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課	222-3424 222-3416
	各区役所・支所保健福祉センター健康長寿推進課 (健康長寿推進担当)	京都市保健福祉センターで検索ください

【表紙のこたえ】 おしょうがつ — おとしだま — おぞうに ひなまつり — ひなにんぎょう — ちらしずし  
こどものひ — こいのぼり — かしわもち ぎおんまつり — やまほこ — はもりょうり