

京・食育だより

第15号
令和2年12月発行



食育すざろくスタート

(さいころを準備してね)

毎月19日は食育の日!

家族で「食」について考えてみよう!

1

2

全員ストップ

調味料の
お塩について
知る



中面 その①へGo!

「いただきます」
「ごちそうさま」
を言っている?

言っていたら
2すすむ



5

4

全員ストップ

おいしい
お魚を知る



中面 その②へGo!

9

7

クイズ!

おせちの
数の子は
何の卵?
正解したら
2すすむ



食べる前は
手を洗っている?
洗っていたら
3すすむ



15

きょう
朝ごはん
食べた?
食べていたら
2すすむ

食べるの忘れた!

4へもどる

17

18

クイズ!

節分に食べる
お魚といえば?
正解したら
2すすむ



11

13

21

19

全員ストップ

食の保存期限
ゲームをする

中面 その③へGo!

全員ストップ

食べものの
絵本をよむ

中面 その④へGo!

23

24

ゴール

さあみんなで
ごはんをしよう!



※クイズのこたえはさいごのページにあるよ!

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

京都市印刷物第024624号



京都市
CITY OF KYOTO

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

京都市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

おうちで食育♪ その①

減塩について詳しくはこちらから
<http://kyo-syoku.net/>



やってみよう！ おうちで減塩！

1日の食塩摂取目標量 日本人の食事摂取基準2020年版



**現状は、
目標量より塩分を
とりすぎています！**

成人男性 10.9g
 成人女性 9.3g
(令和元年国民健康・栄養調査結果)

子どものころに感じた「お母さんの味」が、からだにやさしい味になるように☆彡
 ちょっとした知識で、子どもの将来に、塩分控えめの食習慣をプレゼントしましょう！

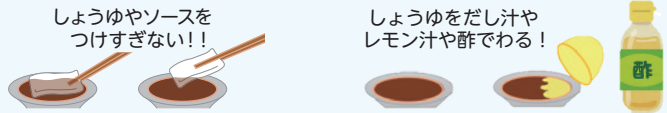
減塩ポイント

調味料に含まれる塩分を知ろう【大さじ1当たり】



いろいろな調味料や
減塩調味料を
使いましょう

減塩ポイント



調味料の使い方を
工夫しましょう

おうちで食育♪ その②

食べよう！ おうちでお魚

今回紹介するのは…
大衆のおかず代表！

ひらき ぼし
開干あじ



まあじを開いて干物にしたもので、ごはんのおかず食べる方も多いのではないのでしょうか。

お店で購入するときは、全体があめ色で、黒ずんでいないものを選んでください。体が丸く太っていると、脂がのっておいしくいただけます。

干物は、保存性が高まるだけでなく、うま味が凝縮しEPAやDHAなどの栄養価が高まる健康的な食材です。

おいしい！ カンタン！

お手軽レシピ 開干あじの 混ぜご飯



大葉のほか、お好みでごまやみょうが（千切りやみじん切り）を混ぜても美味しいです。さんしょうや七味唐辛子などの薬味とも相性がいいですよ！

【材料（4人分）】

- ごはん…2合程度
- 大葉…10枚
- しょうゆ…大さじ2
- 開干あじ…1～2枚（大きさによる）
- しょうが…1片
- みつば…適宜
- みりん（煮切ったもの）…大さじ1

【作り方】

（下準備）

- ・みりんを火にかけ、アルコール分を飛ばしておく。
- ・開干あじを骨がないようほぐしておく。
- ・大葉は千切りにする。
- ・しょうがは細かいみじん切りにし、みつばは1センチ程度に切る。

- ①ボウルに温かいごはんのみつば以外の材料を入れ、混ぜる。
- ②お茶碗によそい、みつばをのせる



京都市中央市場からお届けする
 “ほんまもんの味”を味わおう！



おうちde京の食文化
 通販サイトはこちら
<https://www.suisan-kyoto.jp/>



おうちde京の食文化



チェックしよう！食品の保存期限

買い貯めした食品が冷蔵庫や引き出しに眠っていませんか？気づかないうちに保存期限を過ぎて捨ててしまうことになればもったいない！親子でゲーム感覚で保存期限チェックをやってみましょう。

①期限表示を探そう！

外袋・本体、ふた・底など、期限が印字された箇所はいろいろ。分かりにくい場所だったら、マジックで見えやすい場所に転記しましょう。



②「消費」と「賞味」を区別しよう！

「消費期限」は過ぎたら食べない方がよい期限ですが、「賞味期限」は「おいしいめやす（目安）」の期限なので、過ぎても色、匂い、味などに異常がなければ食べることができます。



③残り期間で分けよう！

残り期間が1週間以内、1箇月以内など期間ごとに分けましょう。紙やスマートフォンに記録すれば、後から確認しやすいです。



④収納しよう！&食べよう♪

期限が近い食品から順に取り出しやすいように収納しましょう。期限が迫っている食品は、いつ食べるか献立を考えましょう。



QUO
カードが
もらえる

「京都市食べキリ宣言フォトコンテスト」
募集中！ 令和2年12月31日まで



食品ロスについて詳しくはホームページ「京都市食品ロスゼロプロジェクト」をご覧ください。京都市 食品ロス



読んでみよう！食べものの絵本

いっしょに読むと、楽しくておいしい！「ブックリスト 本のもり」の赤ちゃん編・幼児編から、食べものの絵本を紹介します。

京都市図書館ホームページ
公式Twitterはこちら
<https://www2.kyotocitylib.jp/>
<https://twitter.com/kyotocitylib/>



『りんご』 松野 正子／文、鎌田 暢子／絵 童心社



あかいらんご、きいろいらんご、きれいでとてもおいしそうなりんごがでてきます。お母さんが皮をむいてくれて、いっしょに食べたならああおいしい。

『しろくまちゃんのほっとけーき』



わかやま けん／作 こぐま社

くまのこどもがほっとけーきをつくります。卵、牛乳、小麦粉、砂糖…さあじょうずにほっとけーきがやけるかな？いいにおいがしてきたらできあがり。



『14ひきのあさごはん』

いわむら かずお／作 童心社

10匹の子どもねずみたちを中心に、三世代の大家族の日常生活を描くシリーズ作。細かく描き込まれた14匹のねずみたちの世界に、大人も子どももひきこまれるでしょう。

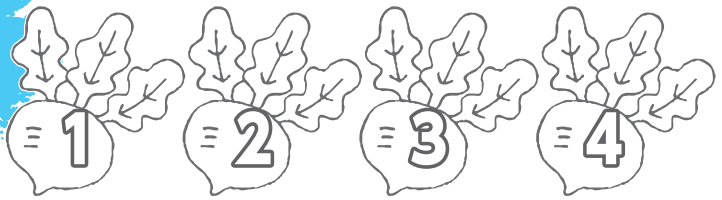
※「ブックリスト 本のもり」

京都市図書館と関係団体で設けた「子どもの読書活動推進のための懇談会」が作成するリストです。年代別に6種類あり、30冊ずつ本を紹介しています。京都市図書館ホームページの「子どもページ」でリストをご覧いただけるほか、京都市図書館20館の「本のもり」コーナーで、リストの配布や本の展示・貸出をしています。図書館カードは0歳から作れますので、ぜひお子さんといっしょにお越しください。

朝ごはんを たべよう!

朝ごはんをたべたら色をぬってね(すきなシールをはってもいいよ)

スタート→



ゴール!
これからもまいにち
つづけよう!

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・食ねっとQR→



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→



【問合せ先】

	電話	FAX
中央卸売市場第一市場のこと…産業観光局中央卸売市場第一市場	312-6564	311-6970
食品ロスに関すること…環境政策局循環型社会推進部ごみ減量推進課	213-4930	213-0453
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	

表紙のすくろくワイズの答え

⑩ おせちの数の子は何の卵? → (こたえ) ニシン

+おまけ知識

「ニシンは卵が多い=たくさん子ができる」ということから子宝や子孫繁栄を願う縁起物のおせち料理のひとつです。

⑳ 節分に食べるお魚といえば? → (こたえ) イワシ

+おまけ知識

2月3日の節分には、煎った豆をまき、年の数と一つ余分に食べて無病息災を祈ります。柊(ひいらぎ)やイワシの頭を玄関に飾り魔除けとします。