

みやこ

# 京・食育だより

第17号

令和4年6月発行

クイズにこたえてみちをゆびでたどりながらすすもう!

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

**スタート**  
**クイズ1**

あさは  
はやく  
おきる?

げんきに  
おきる

**クイズ2**

あさごはんは  
たべる?

おきない

はやく おきるために  
はやめに ねようね

いってきます

**クイズ3**

たべるまえの  
あいさつは?

たべる

いただきます

あさごはんは  
たべようね!

たべない

でかけるときの  
あいさつだよ

**クイズ4**

やさいは たべる?



やさいは  
おいしいよ

たべない

たべる

**ゴール**

まいにち  
あさごはんを たべて  
たくさんあそぼうね!



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



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4年6月発行 京都市印刷物第044160号

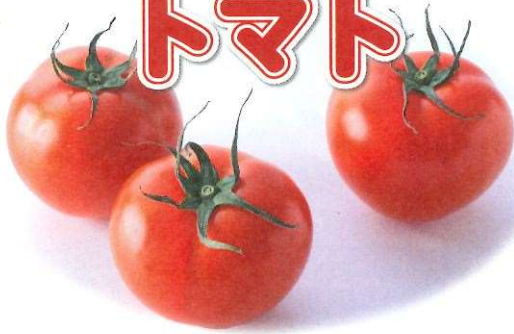
京都市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

健康長寿のまち・京都



食べよう!おうちでお野菜!

# トマト



スーパーなどに行くと1年中野菜売り場で見かけるお馴染みの野菜ですが、トマトの旬\*は“夏”です。

様々な栄養成分をバランス良く含み、栄養価が高い野菜です。また、うま味成分を含むため、煮込み料理などに使うと材料のコクとうま味を引き出します。

京都市内では、北区大宮・上賀茂や伏見区向島で多く栽培されています。

\*その食材が最もよく採れる時期のこと。  
旬の食材は味が良く、栄養も豊富。

## お手軽レシピ

### 鶏とトマトのチーズ焼き

#### 【材料(4人分)】

皮付き鶏もも肉 ……600g  
トマト ……2~3個  
オリーブオイル ……大さじ2  
とろけるチーズ ……200g  
塩・胡椒 ……少々

#### 【作り方】

- ① 鶏肉を一口大に切り、塩・胡椒で下味を付けて20~30分常温に置く。トマトは輪切りにする。
- ② フライパンにクッキングシートを敷き、オリーブオイルを入れ、その上に①の鶏肉とトマトを交互に並べ、蓋をして中火で蒸し焼きにする。
- ③ ②に火が通ったら、とろけるチーズを入れて蓋をし、中火で1分程加熱して出来上がり。



その他レシピ、野菜・農家さん・直売所の情報はこちら

**KYOTO Vege Style** (キョウト ベジスタイル)

<https://kyotovegestyle.city.kyoto.lg.jp/>

## 読んでみよう! 野菜の絵本

京都市図書館の「子どもの本コンシェルジュ」が、「いっしょに読むと、楽しくておいしい!」野菜の絵本をご紹介します。

### やさい



### 『やさい』

平山 和子/さく  
福音館書店

おなじみの野菜の収穫の様子と、八百屋さんに並んだ様子が交互に出てきます。ページいっぱいに広がるリアルで迫力のある絵は、写真のようでどれも本当においしそう!



### 『やさいはいきている』

藤田 智/監修  
岩間 史朗/写真撮影  
ひさかたチャイルド

野菜の切れはしを水につけるとすくすく育つ。ニンジン、ジャガイモ、ワサビだって葉を伸ばす。その姿は生命力にあふれ、野菜が活着していることを教えてくれます。



### 『がたごとばんたん』

パット・ハッチンス/さく・え  
いつじ あけみ/やく  
福音館書店

おじいちゃんの手押し車に乗ってリズムカルに進む先々で、男の子がいろんな野菜を収穫していきます。その嬉しそうな様子といったら!次はどんな野菜が出てくるかな?

## 子どもの本コンシェルジュ

京都市図書館が実施する、子どもの本の専門家になるための養成講座を修了した司書のことです。コンシェルジュ・バッジが目印です。図書館で見かけたら、お気軽にお声がけください。

図書館カードは0歳から作れます!ぜひお子さんといっしょに図書館へお越しください。



京都市図書館ホームページ  
<https://www2.kyotocitylib.jp/>



京都市図書館公式Twitter  
<https://twitter.com/kyotocitylib/>





# 「てまえどり」って知ってる？

食品スーパーで、「消費期限・賞味期限まで少しでも長い物を！」と、奥や下の方の商品を取り出して買っていないか？

期限まで近い手前の商品から買う「てまえどり」をした時と、奥から買った時で、家庭やお店から出る生ごみ（食品ロス）がどう違うのか見てみましょう。

## 奥から購入

やった～！  
期限まで一番長い商品を  
奥からゲットした！



家庭では

お店では

期限はまだまだ先だし、  
ゆっくり使おう♪

手前の商品は古くなって、  
なかなか売れない…



気が付いたら期限を  
過ぎていた…

売れ残りが期限切れに。  
捨てなきゃ…



ごみ量  
大



## てまえどり

手前の商品は5日後が期限だけど、  
3日で使い切るから  
大丈夫！

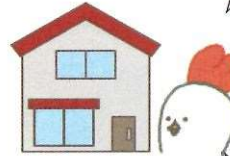


家庭では

お店では

予定どおり期限までに  
使いきったわ♪

同じ鮮度の商品を  
みんなに提供できる♪



他の食品の期限も  
気にしておこう。

売れ残りの廃棄が減った♪  
ありがとうございます。



ごみ量  
小



## 「てまえどり」で家庭もお店も食品ロスが減少！

令和3年度に実施した「てまえどり」のモデル事業では、お店からの食品ロスが減るだけでなく、「てまえどり」を実践した方の家庭での食品ロス発生量も減らすことができました。

社会全体の食品ロスを減らすため、お買い物の際は、買った物を使いきるまでの期間を考えながら、できるだけ「てまえどり」を実践しましょう。





# わんぱくクッキング

## 令和4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。

令和4年度も引き続き、消毒・換気など感染予防対策を徹底し、下記のとおり「わんぱくクッキング」を開催しますので、ぜひ親子でご参加ください。

おだしのとり方を  
体験できます！

一番だしにチャレンジ！  
意外と簡単和食教室



3種のおやつが  
作れます！

いろいろ作ろう！  
楽しいおやつ教室



※写真はイメージです。

**対象** 京都市内在住の就学前幼児（H28年4月2日～H29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

※参加費用や日程等の詳細については、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/0000284886.html>

京都市情報館  
はこちら→



**会場** 大和学園 ラ・キャリエール クッキングスクール  
〒604-8006 京都市中京区河原町三条上ル

**申込方法** 各開催日の2か月前の月の1日から各開催日の2週間前までに、下記いずれかの方法でお申し込みください。抽選結果は開催日1週間前までに 大和学園 ラ・キャリエール クッキングスクールからお知らせします。

**申込フォーム** <https://forms.gle/K2pWzkaT93DdcQww6>

**電話** 大和学園 ラ・キャリエール クッキングスクール  
☎ 0120-071219



申し込みフォーム  
はこちら→



※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。大和学園 ラ・キャリエール クッキングスクール又は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→



京はぐくみ

【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	環境政策局資源循環推進課	222-3946 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

この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収へ！