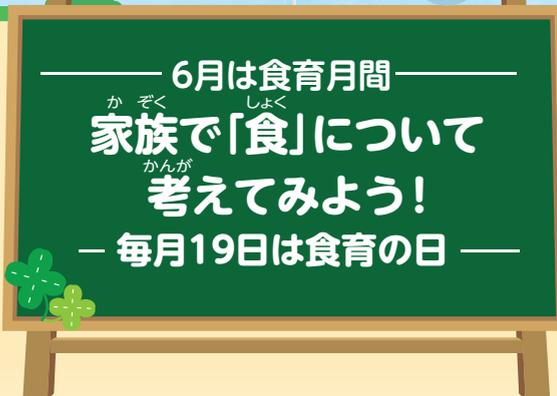


# 京・食育だより

第20号  
令和7年6月発行

チャレンジしてみよう♪

## やさいのたね クイズ



つぎの たねは どの やさいの たね でしょう? つなげてみよう☆



くじょう  
九条ねぎ

きんとき  
金時にんじん

かつら  
桂うり

しょうごいん  
聖護院だいこん

九条ねぎ・桂うり・聖護院だいこんは、  
京の伝統野菜です。

野菜の種の写真は京都市食育指導員より、野菜の写真は京都市産業観光局農林振興室より提供

# 食べ物の「旬 (しゅん)」

いま いちねんじゅう た て い  
今は一年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。

しかし、食べ物には、それぞれの地域でよくそだち、たくさんとれるきせつがあります。  
それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなった時期を食べ物の「旬(しゅん)」とい  
います。

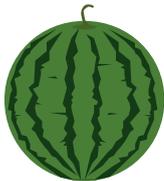
なつ しゅん た  
夏が旬の 食べものは どれかな？  
さがしてみよう！ 8こ あるよ！



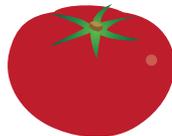
にがうり



たけのこ



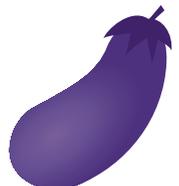
すいか



トマト



えだまめ



なす



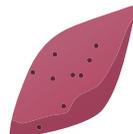
あじ



かき



きゅうり



さつまいも



メロン



さんま

【こたえ】 夏の旬の食べもの：なす・きゅうり・すいか・にがうり・えだまめ・メロン・トマト・あじ  
秋の旬の食べもの：かき・さつまいも・さんま 春の旬のたべもの：たけのこ

夏が旬☆

「京おくら」を食べよう!



夏の京都盆地特有の気候風土を活かして、栽培される  
オクラは、京都府産をイメージした「京おくら」のブラ  
ンド名で出荷しています。

「京おくら」は、収穫から出荷まで時間が短く鮮度が  
良く特有の歯ごたえと粘りが強く、クセのない味が特徴  
です。食物繊維など豊富に含まれる健康野菜としても人  
気があり、手軽に調理ができ、サラダ、和え物に利用で  
きるほか、天ぷら、煮  
物など幅広い調理法  
があります。

季節柄、食酢を利  
用したピクルスなど  
もおすすめです。



オクラが育つ様子



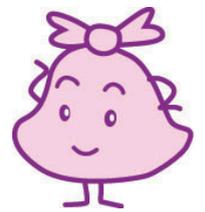
種をまいてから  
約3日で  
発芽します

オクラの花は、  
淡い黄色で  
半日しか  
咲きません。



オクラの実は、  
上向きに  
実が付きます

# 野菜を食べて食品ロスをなくそう



京都市では、本来食べられるのに捨てられる「食品ロス」が、年間 5.0 万トン\* (市民 1 人 1 日当たり約 100g) 排出されており、その約 3 割を占め、一番多く排出されているのが「野菜」です。

そこで、京都市は、調味料メーカーの株式会社 Mizkan Holdings (ミツカン) や J A と連携し、使い切るのが難しい野菜をおいしく食べきるピクルスレシピや鍋レシピの紹介を通じて、食品ロス削減や地産地消を呼び掛けています。

野菜を無駄なくおいしく食べきることで「食品ロス」をなくしていきましょう！

※令和 5 年度データ



89 世帯 3 日分の手つかず食品 (京都市調査)

## 簡単なピクルスのレシピから飽きずに食べきるアレンジレシピまで紹介！

### キャベツの クイックピクルス



材料 (2 人分)

ミツカン  
カンタン酢™ ..... 200ml  
キャベツ ..... 1/4 個

#### 作り方

- ①キャベツはせん切りにする。
- ②ジッパー付き保存袋に①を入れ、「カンタン酢™」を注ぎ入れる。ジッパーを閉め、30 回程度もむ。受け皿にのせて、冷蔵庫で 30 分漬ける。

アレンジ  
レシピ

### キャベツのクイックピクルスで作る カレーホットドッグ



材料 (2 人分)

キャベツの  
クイックピクルス ..... 120g  
ホットドッグパン ..... 2 個  
カレー粉 ..... 小さじ 2  
ソーセージ ..... 2 本  
マヨネーズ ..... 適量

#### 作り方

- ①キャベツのピクルスに、カレー粉を入れて混ぜる。
- ②ソーセージは袋の表示のとおりに焼く。
- ③ホットドッグパンの真ん中に切れ目を入れて、マヨネーズをぬり、①、②の順にはさむ。

### 地元の野菜を使用したレシピも！ 京おくらのクイックピクルス



材料 (2 人分)

ミツカン  
カンタン酢™ ..... 120ml  
オクラ (京おくら) ..... 2 袋

#### 作り方

- ①京おくらはヘタを切り落とし、ガクの周りを削り取り、縦半分切る。
- ②ジッパー付き保存袋に①を入れ、「カンタン酢™」を注ぐ。ジッパーを閉め、30 回程度もむ。受け皿にのせて、冷蔵庫で 30 分漬ける。

その他のレシピはこちら  
(ミツカンホームページ)



## 京都市の食品ロス削減の取組

### ホームページ「京都市食品ロスゼロプロジェクト」

食品ロスの原因や減らす方法についてマンガや動画を使って、分かりやすく説明しています。

🔍 京都市 食品ロス 🔍 検索



### Instagramもやっています！

アカウント名: kyoto\_tabekirisengen  
ぜひ、フォローしてください！



# わんぱくクッキング

令和7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。

おやこでクッキング  
～だし汁を使った  
かんたん和食～

おだしのとり方を  
体験できます！



おやこでクッキング  
～笑顔のおやつ作り～

フルーツ大福  
とデザートサンド  
づくり  
にチャレンジ！



※写真はイメージです。

**対象** 京都市内在住の就学前幼児（H31年4月2日～R2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し込み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。

※警報発令時や地震・災害等により、教室の開催を中止又は内容を変更する場合があります。  
開催中止等は、参加の方へ個別でお知らせいたします。



いつでもコール

## 【問合せ先】

		電話	FAX
食品ロスに関すること	環境政策局循環型社会推進部資源循環推進課	222-3946	213-0453
栄養・食育に関すること	保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課 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）	222-3424	222-3416 京都市保健福祉センターで検索ください

京都市の食と健康情報は  
こちらから



表紙のこたえ



きんとき  
金時にんじん



かつら  
桂うり



しょうごいん  
聖護院だいこん



くじょう  
九条ねぎ