

京(みやこ)・食育だより

第9号



「京の食文化」「和食」を大切に!



京都市は、世代を越えて暮らしの中で受け継がれてきた無形文化遺産を守る「京都をつなぐ無形文化遺産」制度を創設し、その第1号として「京の食文化ー大切にしたい心、受け継ぎたい知恵と味」を選定しました。

また、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

この機会に、家庭で受け継がれてきた「おかず」を中心とした一汁三菜、季節や行事に合わせて作られる料理など、京都の長い歴史と四季折々の自然の中で育まれた「京の食文化」を大切にしましょう。



家族で囲む
日常の食卓



季節感を大切に
旬の食材を使う



食前食後には

「いただきます」
「ごちそうさま」



ご飯を主食とした
一汁三菜を基本に



「和食」の基本は
ダシの旨み



みんなで大切にしよう 「京の食文化」「和食」

「京の食文化」についての問合せ先
京都市文化市民局文化財保護課
電話：075-366-1498 FAX：075-213-3366
E-mail：bunka-hogo@city.kyoto.jp

「京の食文化」の内容を紹介するホームページを開設
しています。ぜひ一度ご覧ください!

京都をつなぐ

検索

食育指導員があなたの「食育」を応援します!

京都市では、平成21年度から、地域で密着した食育推進活動を行うボランティアである「食育指導員」の養成を開始し、現在190人の食育指導員が地域で活躍中です。菜園活動、お魚のさばき方、京都の食文化、旬の野菜と栄養などご希望のテーマで、食育活動を実施します!

小学校での親子クッキング



保健センターの食育セミナー おいしのだしの取り方



保育園での鮭の解体ショー



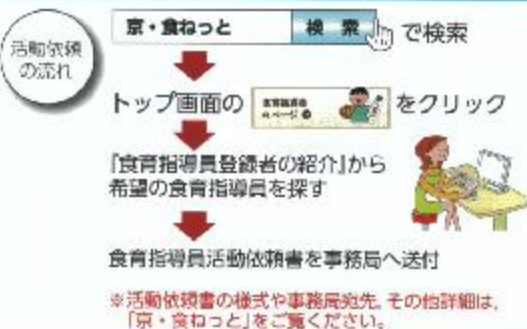
イベントでの食育ブース



食育指導員への活動依頼方法

ホームページ「京・食ねっと」では、各食育指導員のプロフィールや活動実績、得意分野等を紹介しています。ご希望の食育指導員を探して、ホームページから活動を依頼することができます。

※食育指導員の活動は、京都市内でのボランティア活動に限ります。



食育指導員募集 について

「食育指導員養成講座」を受講した方を「京都市食育指導員」として認定しています。

平成26年度(6期生)の受講生を募集しています。

応募方法

市役所案内所、各区保健センター・支所、図書館等に配布している「食育指導員募集パンフレット」又は、ホームページ「京・食ねっと」をご確認のうえ、ご応募ください。

京・食ねっと

検索

募集期間:平成26年2月28日(金)まで

平日
開催

マタニティクッキング

ママと赤ちゃんとして家族のために
大切にしたい妊娠中の食事。
地域の妊婦さんたちと交流しながら
楽しく学びましょう！



毎月、全市で3～4回（火曜日から金曜日の午前中）、市内保健センターや支所で開催しています。
献立は、全市共通献立で季節ごとにより変わります。
市内在住の方であれば、どの会場にも、日程を選んで参加できます。

※休日は大阪ガスクッキングスクール京都で開催

○開催案内 …… 市民しんぶん、ホームページ「京・食ねっと」に掲載

○申し込み …… [京都いつでもコール](#) [検索](#)



それぞれ分担
しながら調理

調理初心者の
パパもOK!



栄養や調理のこと、
ちょっとした相談
にも答えます

食育 クイズ

答えは下に…



Q1

この中で仲間はずれは？

①レタス ②ブロッコリー ③チンゲン菜



Q2

サラダ、鍋物、お浸しと、
今では年中食べられている
「水菜」。本当の旬はいつ？



Q3

「はしりもと」ってなに？



答え<Q1>①レタス（キク科）ブロッコリーとチンゲン菜はアブラナ科<Q2>シャキシャキとした歯ごたえが特徴の水菜。京菜とも呼ばれ、旬は冬から早春<Q3>台所の流しのあるところ

● 保健センターの食育

地域での
イベント

健康ひろばで食育体験♪

保健センターでは、市民の皆さんが健康的な食生活を実践していけるよう、体験を通じた食育活動を行っています。見て聞くだけでなく、触れて考えるというステップを踏むことで、より食が身近になり、「やってみよう」と意欲が湧いてくるはず！

楽しく学べる工夫がいっぱいの食育体験の様子をご紹介します。



野菜 350g
はかっ
て
みよ
う!!

いつもどれくらい食べられているか
測って確かめてみましょう！
【緑の野菜も半分とりましょう】



これが1人1日分の
目標量350gです。



防災食
コーナー



何だろ
う
BOX

触っただけで、
何の食品が当てられるかな？
ママはわかったよ！



水分摂取の大切さについてのポスターや、
備蓄食、あると便利な防災グッズの展示です。
1人3日分の備蓄はこのくらいです♪
高齢者や赤ちゃんなど家族に合わせた
備蓄品も紹介しています。



発行：京都市保健福祉局保健衛生推進室保健医監修（電話：222-3424 FAX：222-3416）
京都市印刷物第254858号 平成26年2月発行