

# 「できる」から始まる 楽しい食育

京野菜「万願寺甘とう」をまるごと使った、簡単で美味しいレシピをご紹介します。  
 レシピには、子どもたちと楽しく料理するポイントが盛りだくさん！  
 万願寺甘とうを食卓に届けている生産者の添田さんも登場しますよ。  
 親子で料理を楽しむことで、脳機能にどんな影響があるか…気になりますね。  
 お家で“できる”ことから、子どもと楽しく挑戦してみませんか。

！作ってみよう！

Recipe Movie.1

Recipe Movie.2



万願寺甘とうの  
ドライカレー  
コーンのかきたま汁

2つのレシピ  
考えた  
小宮先生が



万願寺甘とうと  
豚バラ肉で作る  
ハンバーグ  
かにかま  
きゅうりの  
和え物

元気に挑戦！万願寺甘とうレシピ

家族で楽しみ・育む満腹レシピ

出演者



料理研究家  
小宮 理実氏

京都市上京区室町生まれ。季節感大切にしておせち料理や行事食を専門とする料理研究家。子どもたちに『本物の食』を伝える食育活動にも力を注ぐ。一般社団法人食育協会代表



JA京都にのくに  
万願寺甘とう部会協議会会長  
添田 潤氏  
(きょうと食いく先生)

幼少の頃から植物や環境問題に興味を持つ。海外在住中の16歳で農業をしようと単身帰国。農家で研修後、三重県私立愛農学園に編入。2004年舞鶴市で新規就農以来、万願寺甘とうを栽培。



同志社女子大学  
非常勤講師  
山下 満智子氏

前京都府立大学特任教授、元大阪ガスエネルギー文化研究所研究員。博士、管理栄養士。調理と脳の活性化、食育、火育、和食文化を研究。

動画の視聴はこちらから！



1 QRコードを読み取りアクセス

2 できるから始まる楽しい食育 京都府 検索 🔍

食育トークショー  
(2023年7月29日開催)の  
アーカイブもご覧いただけます

お問い合わせ先：  
京都府農林水産部農政課  
(075-414-5654)