

# 「できる」から始まる 楽しい食育

料理家 小平泰子さんが考えた、若い世代や子育て世代に引き継ぎたい、  
京都の台所の知恵が詰まった、“温故知新”のレシピ。  
レシピ動画では、料理のコツやポイントを分かりやすくご紹介！  
生産者の想いや楽しく料理するアイデアを知って、京都の食の魅力や料理の楽しさを、  
ご家庭で“できる”ことから、つないでいきませんか。

！作ってみよう！

Recipe Movie.1

Recipe Movie.2



具だくさん  
焼き豆腐

ほうれん草と  
切り干し大根の  
ごま和え



2  
簡単で  
美味しい！  
レシピ

豚のみそ漬け  
手巻き

小松菜入り  
かきたま汁



出演者



料理家  
小平 泰子氏

京都市生まれの京都育ち。京都、東京、夙川で料理教室を主宰し、京丹波町を拠点に、惣菜製造、仕出しを全国に発送。食材を活かした、家庭で手軽に作れる料理を得意とし、雑誌、テレビへの出演など幅広く活躍。著書「京都おかず菜時記」など。Instagram: @yasukokohiragokan



農業者(きょうと食いく先生)  
永井 吉幸氏

江戸時代から代々続く農家で、JAで営農指導員を5年勤め、25歳で専業農家に。京丹波町で「藤右衛門農園」を営み、水稲、ほうれん草、丹波黒豆、枝豆などを栽培。京丹波町の食材や農業について、地域の幼稚園や学校で教える食育活動にも力を注ぐ。



同志社女子大学  
生活科学部食物栄養科学科教授  
小切間 美保氏

管理栄養士、博士(栄養学)。管理栄養士及び栄養教諭の養成に携わり、成長期の栄養管理や食育の研究の傍ら、小学生向けの「食育教材」の出版や京田辺市と連携した中学生向けの食育冊子「Eat right, Be bright」を制作。NPO法人日本栄養改善学会理事、きょうと食育ネットワーク副代表など。

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  
(2024年7月27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)

募集期間

2024年

6月3日(月)～  
11月1日(金)

消印有効

# 第8回 京都府 食のみらい宣言・ 実践活動コンクール

府民の皆様の食に関する目標と取組を共有することで食育の輪が広がることを目的に、「自分自身の食に関する目標(食のみらい宣言)」と「その目標達成に向けた実践活動」を発信する取組として、「食のみらい宣言・実践活動コンクール」を実施します。あなたの食のチャレンジ、是非ご応募ください!

募集内容

## 1 食のみらい宣言

自分自身の食に関する目標を、50字程度で記載してください

## 2 目標達成に向けた実践活動

①の目標達成に向けて実践した活動の内容・結果や、活動をした感想、考えたことなどを、100字程度で記載してください

## 3 活動の様子が分かる写真(イラスト可)

写真は4枚以内、データは合計で5MB以内としてください。複数枚写真を組み合わせて1枚とすることはお控えください

賞

最優秀賞 1点、優秀賞 5点、特別賞 3点、佳作 11点を選考します

入賞者には、各協賛企業からすてきな副賞が授与されます

昨年の受賞作品はこちらをご覧ください▶



## 応募方法

個人、団体・グループどちらの応募でも可能です

### Instagramにて応募

1 Instagramで公式アカウントをフォローしてください



京都府食のみらい宣言  
Instagram  
公式アカウント  
@kyotopref\_shoku

2 ご自身のアカウントで、以下の内容を投稿してください

投稿のキャプションに

「#食のみらい宣言」をつけ、

- 食のみらい宣言、
- 目標達成に向けた実践活動を記載の上、
- 活動の様子が分かる写真を投稿

3 投稿した旨の連絡をDM(ダイレクトメッセージ)してください

アカウントを非公開にしている場合は、1の公式アカウントあてに、2の内容を記入しDM(ダイレクトメッセージ)で送信してください

### メールまたは郵送にて応募

「応募様式」に必要事項を記載し、活動の様子が分かる写真を貼付またはイラストを記入の上、メールまたは郵送により応募してください。

応募先

メール nosei@pref.kyoto.lg.jp

郵送 〒602-8570 (住所不要) 京都府農林水産部 農政課 食の安全・食育係 行



応募様式、応募方法の詳細はホームページをご覧ください

主催：京都府、きょうと食育ネットワーク

後援：京都市、京都府教育委員会、京都市教育委員会、京都市長会、京都府町村会、(公社)京都府栄養士会、京都府農業協同組合中央会、京都新聞

協賛：「きょうとの食育」サポート企業(味の素(株)大阪支社、大阪ガスネットワーク(株)、大塚製薬(株)、花王(株)、近畿中央ヤクルト販売(株)、京滋ヤクルト販売(株)、日本新薬(株)、(株)平和堂、(株)明治関西支社、雪印メグミルク(株))

お問合せ 京都府農林水産部 農政課 食の安全・食育係 tel/075-414-5652 E-mail/nosei@pref.kyoto.lg.jp

令和6年度消費・安全対策交付金  
(地域での食育の推進事業)を活用しています