

## 入賞宣言一覧

<small>未 来</small> 食のみらい 京都府知事賞 <small>味 蓄</small>	
<small>しげまつ みさと</small> 重松 美里 （京都市立嵯峨中学校 3年）	
宣言	糖尿病の祖父のために血糖値の上がりにくい朝食を作る！
実践結果 について コメント	喜んでもらえてよかったです。糖尿病は治らない病気で食事に気を付けないとすぐに悪化してしまいます。また作ってもっともっと長生きしてほしいです。

<small>未 来</small> 食のみらい 京都市長賞 <small>味 蓄</small>	
社会福祉法人京都社会福祉協会 <small>しんばやしほいくえん</small> 新林保育園 <small>ねんちようぐみ</small> 年長組	
宣言	真っ赤に実れ！みんなで育てる凜々子栽培プロジェクト！～同志社女子大学生とともに～
実践結果 について コメント	栽培を通して、作物の生長課程を知ることができ、子ども達もより身近に「食」を感じることができた。収穫後も、ジュースやピザ作りなど幅広く調理をして楽しむことができ、それぞれの段階に合わせて食育活動を展開することができた。

<small>未 来</small> 食のみらい 京都府教育委員会教育長賞 <small>味 蓄</small>	
京都府立福知山高等学校 3年生一同	
宣言	卒業後の一人暮らしに向けて家庭科で「一人調理」の調理実習を行い、3年生全員が料理できるようになる。
実践結果 について コメント	2回の「一人調理」を行い、241名全員が「ひじきの煮物」と「ごぼうのサラダ」を一人で完成させました。「思っていたより簡単」「料理は楽しい」「4月からの一人暮らしに自信がもてた」等の感想が見られました。

食の <sup>未</sup> み <sup>来</sup> らい 京都市教育長賞 <small>味 蓄</small>	
<small>かみさか ことり</small> 上坂 琴里 (京都市立嵯峨中学校 3年)	
宣言	毎日を健康に過ごせるために“一汁三菜”を心がけ、バランスの良い食事をとる。
実践結果についてコメント	一汁三菜を心がけたことによって毎日食事が楽しく、そして健康に過ごせることができました。バランスの良い食事をとることができました。バランスの良い食事をとることによって気持ちも体も元気になれるので良いなと思いました。

食の <sup>未</sup> み <sup>来</sup> らい 京都府市長会会長賞 <small>味 蓄</small>	
<small>やすだ みく</small> 安田 未来 (京都市立加茂川中学校 3年)	
宣言	修学旅行の事前学習で学んだ沖縄の伝統料理をもとに、京野菜とのコラボ料理を作ります。
実践結果についてコメント	私はあまりゴーヤ独特の苦みが得意ではありませんでしたが、万願寺とうがらしで作るとゴーヤほど苦くなくて、とても食べやすかったです。ゴーヤが苦手な人でも、これなら食べられると思いました。

食の <sup>未</sup> み <sup>来</sup> らい 京都府町村会長賞 <small>味 蓄</small>	
京丹波町立瑞穂小学校 第6学年	
宣言	家庭科での学習を生かし、和食の献立を作成します。「和食の日」の給食に取り入れてもらい、和食の良さを考える機会とします。
実践結果についてコメント	「とっておきの和食メニューを考えよう」をめあてに和食の献立作りをしました。和食の良いところをグループで出し合い、ごはん・みそ汁を基本に、地元食材や旬の食材を使って、和食献立を各自作成しました。今後の給食に取り入れてもらいます。

<p>食の<sup>未</sup>み<sup>来</sup>らい 京都府栄養士会会長賞 味 蓄</p> <p>いいね！ Saita 賞</p>	
<p>きたがわ あん なりーざ 北川 アンナ璃咲 (京都光華中学校 2年)</p>	
宣言	夏の厳しい部活に負けない体をつくる！（ミネラル・塩分・たんぱく質）
実践結果 について コメント	わかめの入ったみそ汁（ミネラル・塩分）・ほうれん草あさりバター（カルシウム・ミネラル・ビタミン）・とり肉のサラダ（たんぱく質・ミネラル）など、夏の暑さに勝つための栄養をとることができた。そのおかげで今年はあまり足をつらず、夏バテや熱中症にもならず、元気いっぱい過ごすことができています。

<p>食の<sup>未</sup>み<sup>来</sup>らい 京都府農業協同組合中央会会長賞 味 蓄</p>	
<p>しぶや ゆうき 渋谷 祐貴 (京都府立園部高等学校附属中学校 2年)</p>	
宣言	地元で獲れた野菜を食べ、家族で生産者の思いについて考えます！
実践結果 について コメント	近くのスーパーには地元で獲れた野菜の販売コーナーがある。僕はそこで買い物をしていて、生産者の名前が記されているのを初めて知った。母と一緒に料理をしながら生産者の思い、地産地消の大切さを考えた。

<p>食の<sup>未</sup>み<sup>来</sup>らい 京都新聞賞 味 蓄</p>	
<p>くろかわ あや 黒川 彩 (京都市立加茂川中学校 2年)</p>	
宣言	災害に備えた非常食ストックで料理する！！～ローリング・ストックの促進～
実践結果 について コメント	ストック食材（缶詰・乾物）を上手に使う調理できるようになることでいつも使える食材を多めに購入し、食べた分だけ買い足しいける。ローリング・ストックとし、非常食を無理なく備えることができるので月1回「非常食のご飯の日」を決めてこれからも実践していきたい。

食の <sup>未</sup> 来 <sup>来</sup> みらいピカピカ賞 味 <sup>味</sup> 蓄 <sup>蓄</sup>	
ささき まなか 佐々木 真花 (京都府立園部高等学校附属中学校 2年)	
宣言	京都の郷土料理をつくる
実践結果 について コメント	京都の郷土料理「水無月」を作りました。数あるものの中から夏らしいものを選びました。作る中で京都の郷土料理を知れ、家族にも喜んでもらえたので、とても良い経験ができたと思いました。

食の <sup>未</sup> 来 <sup>来</sup> みらいピカピカ賞 味 <sup>味</sup> 蓄 <sup>蓄</sup>	
しおみ さほ 塩見 咲帆 (京都府立園部高等学校附属中学校 2年)	
宣言	一週間、夕食を作ったことのないもので作る
実践結果 について コメント	考えるのも作るのも一週間続けるとふたんになるとわかった。でも母は毎日作っているから少しでも手伝えるようにしようと思った。

食の <sup>未</sup> 来 <sup>来</sup> みらいピカピカ賞 味 <sup>味</sup> 蓄 <sup>蓄</sup>	
ひろの よしと 廣野 義人 (京都府立園部高等学校附属中学校 2年)	
宣言	家の畑でとれた野菜を使って料理を作ります。
実践結果 について コメント	一食分の料理を作るのも疲れた。いつも食事を作ってくれるお母さんがすごいと思った。自分の家でとれた野菜で自分で調理した料理はとてもおいしかった。

食の <sup>未</sup> み <sup>来</sup> らいピカピカ賞 <small>味 蓄</small>	
京都府立洛北高等学校 料理部	
宣言	地域の農園（森田良農園）の食材を活用し、体にやさしい安心・安全な料理をつくる。
実践結果についてコメント	「体に優しい安心・安全な料理」をテーマに学校近隣の森田農園から頂いた野菜だけを使い、ポテトスープとサラダ・トマトスパゲティを作りました。マヨネーズも手作りです。森田氏と共に試食し美味しく頂きました。

食の <sup>未</sup> み <sup>来</sup> らいピカピカ賞 <small>味 蓄</small>	
京丹波町立瑞穂小学校 第3学年	
宣言	「きょうと食いく先生」から京丹波町の「食」について聞き、地元食材を使った料理を考え給食に取り入れてもらいます。
実践結果についてコメント	調べたい地元食材ごとに班に分かれ、生産者の方に質問することを話し合っています。今後、調理実習など体験的な学習を進め、給食の献立を考えます。地元食材の給食の日「味夢くんランチ」に取り入れてもらうのが目標です。

食の <sup>未</sup> み <sup>来</sup> らいピカピカ賞 <small>味 蓄</small>	
<small>なかむら もな</small> 中村 百那 （京都府立福知山高等学校附属中学校 1年）	
宣言	自分の力を向上させ、将来一人で暮らすことができるように、できるだけ晩御飯をつくり食べる。
実践結果についてコメント	私はしっかり目標達成することができました。なぜなら、何回か栄養を考えた調理ができたし、その作り方も覚えられたからです。

食の<sup>未</sup>み<sup>来</sup>らいピカピカ賞  
味 蓄

木村 優花 (京都市立加茂川中学校 2年)

宣言	傷みかけて安い値段になった野菜を買ってなるべくゴミを出さずに晩ごはんのおかずをつくる。
実践結果についてコメント	にんじんの皮をむかないことでゴミを減らせたし、お買い得野菜を買ったことで廃棄されたかもしれない野菜を減らせたと思う。安かったので家計の節約にもなった。今後もお買い得野菜を使うようにしていきたいと思う。

食の<sup>未</sup>み<sup>来</sup>らいピカピカ賞  
味 蓄

佐々木 陽平 (京都市立加茂川中学校 2年)

宣言	地産地消を実践しよう。地域で作られた新鮮で安心な野菜をさがして買い求め、自分で調理し、「旬」を味わう
実践結果についてコメント	地域を回って野菜を買い求めた。販売機では規格外の野菜が安く買えることが分かり、直売所では生産者の顔を見て買うことができた。自分で作った料理はいつもとちがうおいしさがあった。

食の<sup>未</sup>み<sup>来</sup>らいピカピカ賞  
味 蓄

曾和 ひなた (京都市立加茂川中学校 2年)

宣言	5日間連続で栄養のとれた弟の幼児の目を楽しませ、食をうながすお弁当を作りました。
実践結果についてコメント	5日間連続でお弁当を作るのは大変だった。私は5日でおわりだけど、母はこれが日常だと思うと、大変と思った。栄養バランスを考えつつ、幼児に喜んでもらうためにはものすごい考えが必要だと分かった。

食の<sup>未</sup>み<sup>来</sup>らいピカピカ賞  
味 蓄

城陽市立城陽中学校 4名

宣言

- ・季節に合わせた調理実習を行う。
- ・いつもお世話になっている家族へ感謝の気持ちを込めてホットケーキを作り、食べてもらう。
- ・いつもお世話になっている家族へ感謝の気持ちを込めて料理(カレーライス)を作り、食べてもらう。
- ・毎日、毎食ごはんをたべる。野菜を残さず食べる。

実践結果  
について  
コメント

- ・クラスのみんなど協力して調理実習ができてよかった。これからも頑張って学校にきて調理実習だけでなく、色んなことに挑戦したいと思いました。
- ・はじめは、ケーキ作りがとても大変だったけど、焼いているうちに、どんどんうまくなってとてもよかった。
- ・はじめて家族のためにカレーを作ったので、おじいちゃんに今の中で一番おいしいといってもらってとても嬉しかった。  
また、時間があるときに家族に作ってあげたいとおもいました。
- ・夏休みの間は、がんばって野菜を多く取ることができました。これからは、野菜を残さないで食べれるように頑張っていきたいと思います。