



第7回京都府

食のみらい宣言・実践活動コンクール

佳作

学校法人大和学園

京都栄養医療専門学校 1年

坂口 舞、石田 凜、北尾 夢乃 様

【自分自身の食に関する目標(食のみらい宣言)】

旬の京野菜を使ったワンプレートメニューを考案し、
手軽に美味しく、健康な身体づくりに取り組みます！



【目標達成に向けた実践活動についてのコメント】

旬の京野菜として、京かんしょ、鹿ヶ谷かぼちゃは温野菜に、
賀茂なすはしめじとゆずポン酢炒めに、そして疲労回復効果も
期待できる京たんご梨を取り入れました。

その他、「まごわやさしい」を意識し、豆を使ったサラダ、
たんぱく質が豊富でビタミンB群も摂取できるさばの味噌煮、
ごまとわかめのおにぎりをワンプレートにし、栄養たっぷり、
夏バテ防止にもピッタリの献立を考案しました。

