

佳作

京都市立大枝中学校 3年

K I 様

## 【自分自身の食に関する目標（食のみらい宣言）】



体にも、地球にもやさしい食生活を心がける。  
伝統の知恵を未来につなげる。

＜献立＞  
・白米  
・さばの塩焼き  
・じゃがいものお味噌汁  
・ナスと万願寺とうもろこしの煮びたし  
・オクラのごま和え

＜和食の特性と良＞

- ◎一汁三菜 → 栄養バランス◎
- ・季節感大切に「旬」を摂る。



F田んぼ

＜おじいちゃんの野菜＞

- ・お米
- ・ナス
- ・万願寺とうもろこし
- ・オクラ

☆京野菜！  
どあて夏の旬のお野菜！！



＜昔から学ぶ！！米の環境＞

- ・江戸時代では、冷蔵技術がないため、地域でとれたものを旬の時期に楽しむ。  
→「地産地消」が原則！
- ・江戸時代は買えば、容器と袋を持参し、必要な分だけ、その日に買うスタイル。  
→食品ロスはほとんどなかった。
- ⇒今、見直されている、エコバッグや、地産地消は、ひと昔前ではあたりまえだった。

## 目標達成に向けた実践活動についてのコメント

おじいちゃんが育てた旬の野菜を使い、自分で和食の献立を考えて調理した。健康的な食事の和食は、栄養バランスが良く、無駄が少ない。  
また、地元の食材を使うことは、包装や輸送の観点から環境に良い。  
私は、実践活動を通して、日本の昔の人々の知恵をこれからもっと大事にして未来につなげていくことが大事だと思った。