

# 第9回

## 京都府食のみらい宣言・実践活動コンクール

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。

#### <食事献立>

- ・白米
- ・さばの塩焼き
- ・じゃがいもの味噌汁
- ・たまごと万原真寺とうがらしの煮びたし
- ・オクラのごま和え



#### <おじいちゃんの野菜>

- ・白米
- ・たまご
- ・万願寺とうがらし
- ・オクラ

#### 今 京野菜!

♪すべて夏の旬のお野菜!!



#### <和食の特徴と良い点>

- 一汁三菜 → 栄養バランス
- ・季節感大切に「旬」を意識する。



←田んぼ

#### <昔から学ぶ!! 旬の環境学>

- ・江戸時代では、冷蔵技術がないため、地図上でとめたものを旬の時期に運んでいた。→「地産地消」が原則!
- ・江戸時代の買ひ手は、容器や袋を持参し、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い」と。⇒今、見直されています、エコパッケージや、地産地消は、ひと昔前ではアノリチえていた。

### 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。