

最優秀
賞

京都市立大枝中学校 3年

照屋 奏 様

【自分自身の食に関する目標（食のみらい宣言）】



沖縄と京都の伝統食を取り入れ、健康的な食生活を続けることを目指す。

僕は沖縄にルーツがありますが京都で生まれ育ちました。どちらの地域にも、長い歴史の中で育まれてきた健康的な食文化があります。僕はその知恵を生かして、より健康的な食生活をおくことを目標にしました。沖縄料理の定番である「ソーメンチャンプル」（炭水化物とたんぱく質がバランスよく含まれる）、「ゴーヤチャンプル」（ビタミンCや食物繊維が豊富。苦味成分は食欲増進や血糖値の安定にも良いとされる）を祖母と一緒に作りました。他にも沖縄には「豆腐よう」や「もずく」など栄養価が高く昔から食べられている食材もあります。

京都では、旬の野菜・京野菜を使ったおばんざい「伏見とうがらしと厚揚げの炒め物」（京都産とうがらしでビタミンC、厚揚げで良質なたんぱく質を手軽に摂れる）と「きんぴらごぼう」（食物繊維が豊富で腸に良い野菜）を母と一緒にできるだけ油を使いすぎず、栄養バランスを意識して料理しました。



↑祖母が買ってくれた
サターアンダギー

活動の中で、沖縄は長寿の県として知られている理由の一つが伝統的な食事にあると気づきました。京都の食も季節を感じながら無駄なく食材を使う工夫がされていて、改めて素晴らしい文化だと感じました。

これからも自分のルーツを大切にしながら、健康のためにどんなものを食べるかをしっかりと考えていきたいです。そして、家族との食事の時間も大切にしながら食を楽しみたいと思いました。

目標達成に向けた実践活動についてのコメント

健康意識を高めるために沖縄の伝統食材や京の旬の野菜を使ってバランスの良い食事を考えて作りました。