

優秀
賞

京都女子中学校 2年

吉岡 優衣 様

【自分自身の食に関する目標(食のみらい宣言)】



日本人に不足しがちなビタミンDとカルシウムを摂取し、京料理の基本の出汁を用いり、地産地消を意識した料理を作る。

わかめときゅうりの梅肉入り
酢の物

京水菜とツナの
さっぱり和え

かつお出汁



和え汁

しらすと京揚げのふふ漬け風井

目標達成に向けた実践活動についてのコメント

ビタミンDとカルシウムを効率良く摂取するため、魚類やきのこ類を中心に構成しました。九条ネギや京水菜、京揚げなど地元食材を使い、地産地消を意識しました。昆布・かつお節・干し椎茸の出汁で旨味と健康効果も引き出しました。