

身近な食材でチャレンジ！ 簡単バランスごはん

できるから始まる
楽しい食育

食育レシピ動画

「ごはんづくりがちょっと楽しくなる」身近な食材を使った、忙しい毎日でも作りやすいレシピをご紹介します。旬の食材や、地域でとれた食材を取り入れるだけで、毎日のごはんは、ぐっとおいしくなります。難しく考えず、今あるもの、身近なものから、取り入れてみませんか？

レシピ動画の視聴は
こちらから▶



季節の食材を取り入れたお手軽レシピ

動画1

主菜編

ごはんがすすむ！
簡単どんぶり

厚揚げの卵とじ バターじょうゆ丼

フライパンひとつでサッと完成。
料理が苦手な方や忙しい日にも
ぴったり。
厚揚げと卵で、手軽なのに満足
感たっぷりのどんぶりです。

出演者

料理研究家

小宮理実さん

季節を大切にした家庭料理を得意とし、かんたんで美味しいレシピを提案。



出演者

農業者

きょうと食いく先生

清水大介さん

お米の生産者。きょうと食いく先生として、次世代への食育活動にも力を注ぐ。



トマトの
おかか和え

副菜を添えて
バランスごはん

大葉ときゅうりの ちくわ巻き

切って和えるだけ、巻くだけ。
すぐ作れて、食卓がパッと華や
く簡単副菜。主菜にプラスする
だけで、バランスもアップ。

できるから始まる楽しい食育

🔍 で検索

お問い合わせ先 京都府農林水産部農政課
TEL: 075-414-5652

応募〆切

令和8年

11月2日(月)
〔消印有効〕



あなたの食の取組、募集します！

第10回

食のみらい宣言 実践活動コンクール



府民の皆様の食に関する目標と取組を共有することで食育の輪が広がることを目的に、「自分自身の食に関する目標（食のみらい宣言）」と「その目標達成に向けた実践活動」を発信する取組として、「食のみらい宣言・実践活動コンクール」を実施します。あなたの食のチャレンジ、是非ご応募ください！

募集内容

1 食のみらい宣言

自分自身の食に関する目標を50字程度で記載してください。

2 目標達成に向けた実践活動

①の目標達成に向けて実践した活動の内容・結果や、活動した感想、考えたことなどを100字で記載してください。

3 活動の様子が分かる写真（イラスト可）

写真は4枚以内、データは合計で5MB以内としてください。複数枚写真を組み合わせて1枚とすることはお控えください。

取組例

① 共働きで忙しくても、家族の笑顔あふれる彩り豊かな食卓を！

② 週末にお肉の下味をつけたものやトマトソースなどを作りおき冷凍することで、時間のない平日でも出来たての手作りごはんが食べられるよう工夫しています。1歳の娘に家族で囲む食卓の幸せを感じてもらえるよう、これからも仕事と育児の両立を頑張ります！



応募方法

Instagramまたはメール・郵送

詳細は、京都府HP又はQRコードからご覧ください。

食のみらい宣言



京都府HP



公式Instagram

SNSで
随時入賞作品
を紹介します！

賞

最優秀賞1点、優秀賞5点、特別賞3点、佳作11点

※入賞作品（①食のみらい宣言、②実践活動についてのコメント、③活動の様子が分かる写真等）及び入賞者の氏名等（学校名、アカウント名）は、新聞社等報道機関へ提供するとともに、京都府ホームページ、SNS等へ掲載させていただきます。

入賞者には協賛企業から食品や日用品が詰まった副賞が授与されます♪

昨年度の受賞作品はこちらをご覧ください ▶



昨年度受賞作品



昨年度の最優秀賞の副賞

主催 京都府、きょうと食育ネットワーク

後援 京都市、京都府教育委員会、京都市教育委員会
京都市長会、京都府町村会、(公社)京都府栄養士会
京都府農業協同組合中央会、京都新聞

協賛 「きょうとの食育」サポート企業

味の素(株)大阪支社、大阪ガスネットワーク(株)、大塚製薬(株)
近畿中央ヤクルト販売(株)、京滋ヤクルト販売(株)、日本新薬(株)
(株)平和堂、(株)明治関西支社、雪印メグミルク(株)