

できるから始まる
楽しい食育

アンケート
プレゼント企画

参加者にはお米が当たる
プレゼント企画あり！

※写真はイメージです



家庭でできる、

楽しい食育

食育

トークショー



定員

会場 100名

※先着順

オンライン参加 OK

(制限なし)

事前
申込制

2026年 7月25日(土) 13:30~15:00

会場

京都リサーチパーク西地区4号館
地下バズホール(京都市下京区中堂寺粟田町93番地)

家庭で「できる」、楽しい食育が学べるトークショー。

毎日のごはんづくりが少し楽になるコツや、
がんばりすぎないバランスのとおり方をご紹介します。

おばんざい・行事食・京野菜など、京都らしい食文化のお話も盛りだくさん。

料理・農業・栄養のプロと一緒に、毎日の「食」が楽しくなるヒント、
見つけてみませんか？



料理研究家

小宮理実さん

一般社団法人行事食協会 代表理事。
京都生まれ・京都育ち。季節のうつろいを大切にした京都の家庭料理や行事食を専門とし、子どもたちに「本物の食」を伝える食育活動にも力を注ぐ。テレビやラジオ、雑誌などメディア出演も多数。

@komiya_rimi



農業者

(きょうと食いく先生)

清水大介さん

清水農園 代表。京都市西京区を拠点に、旬の野菜やお米など多彩な農作物を栽培。地域特産の「京たけのこ」の栽培と技術の継承に特に力を入れ、農業の魅力や食べものが育つ現場の大切さを子どもたちに伝える食育活動に取り組む。



同志社女子大学

生活科学部食物栄養科学科教授

小切間美保さん

栄養士・管理栄養士の養成に携わり、調理体験を通して子どもを育む食育の実践的な研究を行う。家庭や教育現場で活かせる食育教材や専門書の執筆も多数。エビデンスに基づいて、食育の大切さをわかりやすく発信している。

参加申込方法

事前の申込が必要です

参加方法：会場参加とオンライン参加が選べます
申込期日：7月22日(水)
申込方法：Web・メール・TEL
お問い合わせ先：府民総合案内・相談センター
TEL:075-411-5000 / MAIL:411-5000@pref.kyoto.lg.jp

参加方法及び申込方法の詳細はこちら▶

右のQRコード又はURLからご覧ください
<https://www.pref.kyoto.jp/shokuiku/news/20260725.html>



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
バターじゃよう丼

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

季節を大切にしたい家庭料理を得意とし、かんたんで美味しいレシピを提案。



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

トマトの
おかか和え

動画2

副菜編

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。



切って和えるだけ、巻くだけ。すぐ作れて、食卓がパッと華やぐ簡単副菜。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