

2024
3
(毎月15日発行)

みなみ

市民しんぶん南区版

南区総人口：101,841人

世帯数：52,847世帯

令和6年2月1日現在(推計人口)

ホームページ 京都市南区役所

「地産野菜のおいしい食べ方レシピ集(令和5年度版)」が完成しました!

地産野菜が主役のレシピを、地域の食育ボランティアを担う食育指導員が考案し、「地産野菜のおいしい食べ方レシピ集(令和5年度版)」を作成しました!

南区内で数少なくなった京の伝統野菜「京せり」を生産している農家さんや、地産野菜を使い素材を活かした料理を提供しているお店のインタビュー記事を掲載しています。

身近な旬の南区産野菜を使って作るレシピを毎日の献立に是非お役立てください!



南区広報キャラクター「ナンナン」

思い入れのあるレシピが冊子になってうれしいです。野菜がたくさん食べたいと思います。通常のレシピにアレンジするポイントなども掲載しています。



レシピを作成した食育指導員

3月21日(木)から区役所で配布します。こちらからもご覧いただけます



レシピ集表紙

春休みにレシピを見ながら親子で作ろう!



小松菜のナムル

栄養成分・1人分

野菜量95g、エネルギー26kcal
食塩相当量0.1g

材料・2人分

小松菜 140g
にんじん 50g
A { 鶏ガラスープ(顆粒) 小さじ1/4
ごま油 小さじ1/2
こしょう 少々

<作り方>

- ①小松菜はよく洗って3cmに切り、にんじんは千切りにしておく。
- ②沸騰した鍋に、にんじんを入れ2分程ゆでて、小松菜を加えて1分半程ゆでる。
- ③ザルにあげ、水にさらし、よく水気を切って、Aの調味料を入れて混ぜてできあがり。



クックパッドに「地産やさしいレシピ」の掲載を開始しました!

随時更新予定ですので、ぜひご覧ください!



詳しくはこちら →



地産野菜のおいしい食べ方レシピ集発行記念イベント

日時 4月10日(水) 10:00~11:30 (受付9:40~10:00)

場所 区役所ホール(区役所別館)

内容 第一部 講演会「野菜からはじまる健康づくり」
第二部 「地産野菜のおいしい食べ方レシピ集」発刊報告
食育指導員紹介、
レシピ集の活用状況報告

講師 京都女子大学 家政学部 食物栄養学科 今井佐恵子 特任教授

費用 無料 **定員** 20名(先着順)

申込 3月18日(月)~29日(金)までに電話で

☆終了後、参加者には抽選で食育指導員 村田治夫さん提供の南区産野菜 九条ねぎとほうれん草のセットをプレゼント!



楽しく歩いて、ココロも体もリフレッシュ! みなみ~ずエンジョイウォーキング

南区健康づくりサポーター「みなみ~ず」では、南区民の健康長寿を目指して「みなみ~ずエンジョイウォーキング」を実施します。春の息吹を感じながら、みんなでウォーキングを楽しみませんか。

日時 3月27日(水) 10:00~13:00 (受付9:45~10:00) ※小雨決行

集合場所 京都アバンティ北側正面広場(東九条西山王町) **解散場所** 荒神橋(上京区亀屋町)

内容 鴨川沿いを北向きに歩く約5kmのウォーキング
(コース: 京都アバンティ前 → ひかり公園 → 七条大橋 → 荒神橋)

費用 無料 **定員** なし(申込不要)

※タオル、飲み物、帰路用の交通費を持参のうえ、動きやすい服装と靴でご参加ください。



☎・☎=健康長寿推進課(健康長寿推進担当)☎681-3573・3階36番窓口)