

京都市版

みやこ 京・食事バランスガイド

京都市では生涯にわたる健康で豊かな生活の実現を目指して新「京（みやこ）・食育推進プラン」を策定し、推進しています。「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている市民の割合を平成27年度までに60%以上に増やすことを目標の一つに掲げています。

目指す姿 ～少しでもできるところから
五つの京（きょう）食～

みんな毎日しっかり「朝食」
～朝の**今日**（きょう）食～



【今日】
今日もおいしく朝食を！
できるだけ主食、主菜、副菜を
組み合わせてね！

みんなで食べて「楽しい食卓」
～京の**共**（きょう）食～



【共】
いっしょに。ともに。
食の行動（栽培・収穫、買物、調理、食事、
片付け）を共にしよう！

みんなそれぞれ
「バランスのよい食事と適度な運動」
～京の**協**（きょう）食～



【協】
調子を合わせる。力を合わせる。
食事も運動も調和が大切。
協奏曲みたいにね！

みんな知ってる・食べてる
「旬の野菜、京の食材・おばんざい」
～京の**郷**（きょう）食～

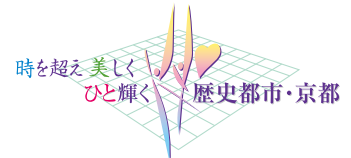


【郷】
ふるさと。故郷。
ふるさとの食を大切に！

みんなで培う・育む「地域の食育」
～京の**響**（きょう）食～



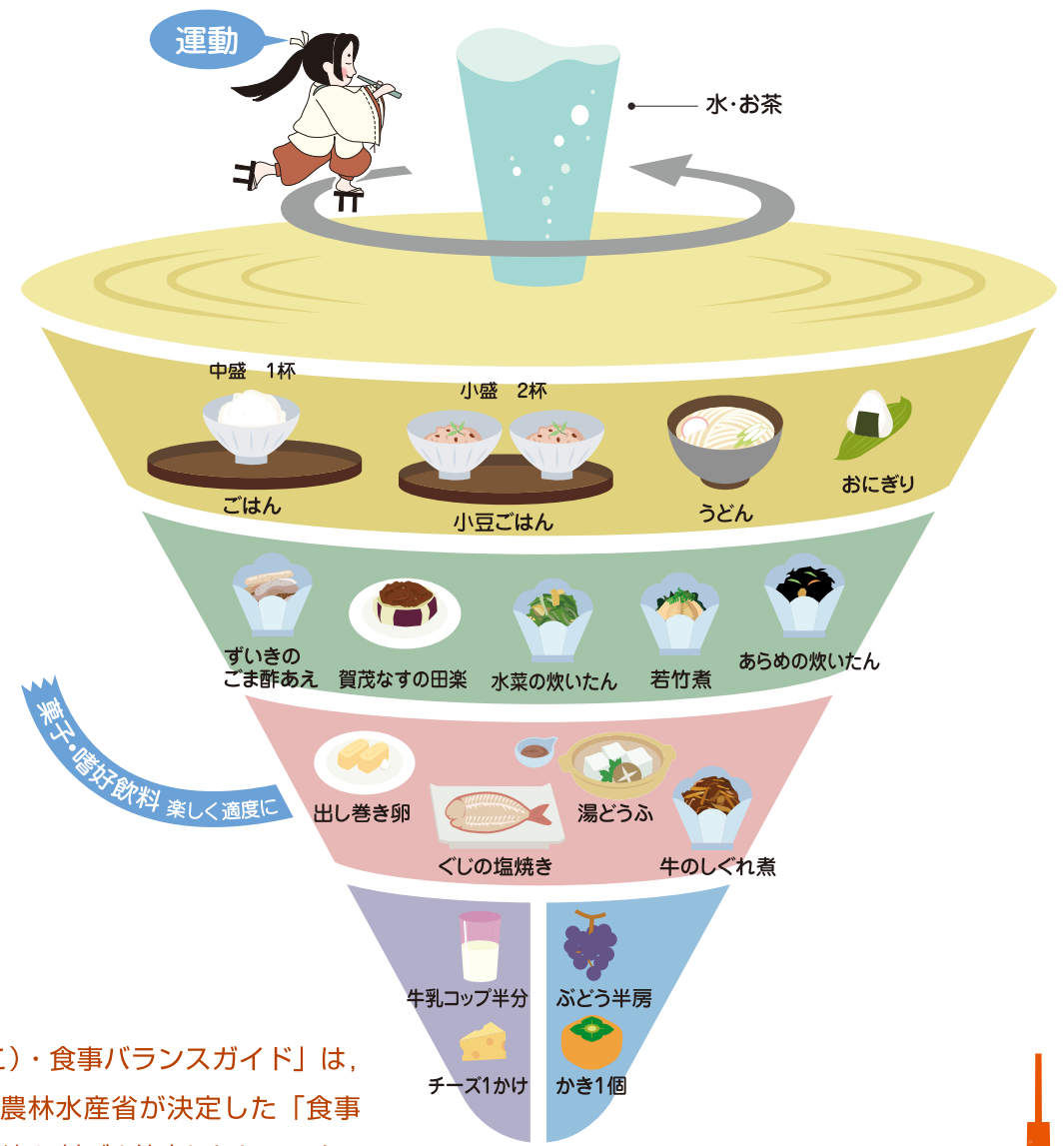
【響】
響く。伝わる。
みんなの力で地域に食育を
響かせよう！



みやこ 京都市版「京・食事バランスガイド」

2014年(平成26年)3月発行
京都市印刷物第253220号

編集・発行 京都市保健福祉局保健衛生推進室保健医療課
〒604-8571
京都市中京区寺町通御池上る上本能寺前町488番地
電話 222-3424 FAX 222-3416



「京（みやこ）・食事バランスガイド」は、厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。



京料理を育てた
京の
「自然」と「文化」



神社		祭 礼 料 理						
十日えびす (二月)	節分 (二月)	初牛 (二月)	やすらい祭 (四月)	大祓 (夏越の祓) (六月)	祇園祭 (七月)	お火焚 (十一月)	おけら参り (十二月)	
糸かけの鯛	麦ご飯 とろろ汁	塩いわし	畑菜の辛子あえ (3)	さば寿司	水無月 (5)	はも料理 (6)	お火焚まんじゅう 袖おこし 焼みかん	晦日そば



宮 廷		有 (ゆ) 職 (そく) 料 理			
元三の儀 (正月)	人日の節句 (二月七日)	正月十五日	雛祭り (三月三日)	端午の節句 (五月五日)	重陽の節句 (九月九日)
雑煮 (1)	皇腹茶 (大福茶) 菱葩 (2)	七草 (種) 粥	小豆粥	柏餅 (みそあん) ちまき	月見料理 (里の芋団子)
			ひちぎり (4)		亥の子餅 (9)



寺 院		精 進 料 理				
針供養 (二月)	彼岸 (三月)	土用の丑 (七月)	二十五日 (七月)	お盆 (八月)	彼岸 (九月)	大根炊き (十二月)
こんにゃくの炊いたん	ぼた餅 茶飯	きゅうり封じ (神光寺) (7)	南瓜供養 (安楽寺) (8)	精進料理	精進焚 おはき	(千本釈迦堂) 了徳寺 (10)

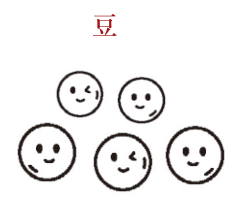


☆いただきます☆



☆ごちそうさま☆

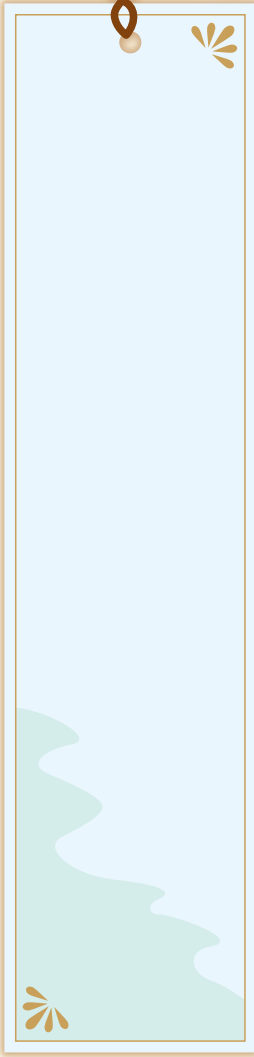
茶 道		茶 懐 石 料 理				
初釜 (正月)	風炉 (五月)	朝茶 (八月)	名残 (十月)	炉開 (十一月)	夜咄 (十二月)	
はなびら餅 (2)	塩そばの生ずし	色ごはん (はすしそ)	じゅん菜 漬物五種	西京焼 幽庵焼 昆布じめの餅 亥の子餅 (9)	かぶら蒸 ふうふき大根 鍋物 (鯛かぶら) だこ こんにゃく えびいも	



1日

8日

18日



		精進料理			
1月	元旦				
2月	初午				
3月	雛祭り				
6月	30日				
7月	祇園祭				
	土用の丑				
	25日				
11月	初亥				
12月	大				