



# かみぎょう

11/15

市民しんぶん上京区版


掲載内容は変更となる場合があります。  
イベントに参加される場合は、体調管理をお願いします。

上京区ホームページ 上京区役所

# 京の食

## の み・りょ・く

和食文化国民会議によって、「いい日本食」の語呂に由来し、11月24日は和食の日とされています。  
京都では、家庭で作るおかずを「おばんざい」「おまわり」などと言い、おだしをベースに、京野菜と大豆製品や乾物、ひと塩ものなどを組み合わせる…といったように、歴史と伝統、盆地の中で育まれた食文化があります。今月は和食の日になんで、「食」をテーマにした上京区での取組を紹介します。





## 野菜をしっかりとろう！

### ●京都市民の1日の野菜摂取量

健康な生活を維持するための目標値の一つとして「成人1日あたりの野菜摂取量を350g」と掲げられています。意識して、1日3食に分けてとりましょう！



令和4年京都府民健康・栄養調査

### ●バランスのよい食事

#### 主食



ごはん、パン、麺類などを使った料理

#### 主菜



肉、魚、大豆製品、卵を使った料理

#### 副菜



野菜、きのこ、海藻を使った料理

### 野菜たっぷり料理はこちら！



チキンソテーのトマト煮込み



とん平焼き

レシピは



## 冬の食育セミナー

### 事前申込制

日時

12月4日(水)  
10:00～12:30

場所

区総合庁舎3階 栄養指導室

対象

区内在住の方

内容

講話「骨から元気にフレイル予防」  
調理実習「カルシウムクッキング」  
※献立は変更になることがあります。

定員

24名(先着順、申込みは1回につき1名のみ)

料金

500円

持ち物

マスク、エプロン、バンダナ、  
手拭きタオル、筆記用具

申込み

11月20日(水)9:00～  
電話又は窓口にて

当日の献立はこちら



鯖と大豆のトマトカレー



カルシウムサラダ



バナナの黒蜜きなこ

セミナーに参加して、食育についてみんなで学ぼう♪



## 今年度は「食の上京」をテーマとした取組を推進中！



6月実施  
だしの文化



9月実施  
上京が誇る食の有職文化

教えて！  

### みんなの食の上京

📷 フォトコンテスト

優秀作品には素敵なプレゼントも

12月15日(日)まで  
大募集！

詳細はこちら▼





11月実施  
MYポン酢づくり



京菓子づくり？

イベントはまだ続きます！



☎=地域力推進室(まちづくり推進担当) (☎441-5040)

視覚に障害のある方を対象に点字版・文字拡大版・テープ版・CD(デージー)版も発行。【問合せ】広報担当(☎222-3094 FAX 213-0286)