

# うきょう

2022 **2.15**  
市民しんぶん右京区版



ゆずと大根と白菜日和  
~オリジナルレシピできたよ~

右京区のまちづくり  
情報ポータルサイト  
右京ファンクラブねっと  
右京ファン

今日の我が家は、  
**健康も地域も  
長続きレシピ**

毎日の食事で、栄養バランスに気を付けた献立を考えることは、健康な身体づくりのためにとっても大切なこと。でも、「野菜不足だな」「いつも同じ献立になる」などの悩みも。

そこで、右京区で取れる野菜や加工品を取り入れた、気軽に作れるレシピを食育指導員さんが考案!

レシピシートにまとめましたので、ぜひ活用してみてください♪



シートはサンサ右京1階  
健康長寿推進課に  
置いています

右京区役所ホーム  
ページからご覧  
いただけます



地元の食材を  
料理に取り入れて  
みませんか

「右京区産の野菜って、どこで手に入るの?」と思った皆さん! 農家さんの直売所やスーパーの地元産のコーナーをチェックしてみてください。

JA京都市  
組合員の  
直売所MAP



右京のええもんが手に入るミニマーケット、「つながるマルシェ」も3面で紹介しています。

買い物の時の「地元産を選ぼう」という気持ちで、地産地消へつながり、右京のまちをぐーんと元気にします!

レシピ考案：右京区食育指導員の皆さん  
野菜協力：JA 京都市太秦支部、水尾特産品加工組合  
問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当 ☎861-2177