

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~

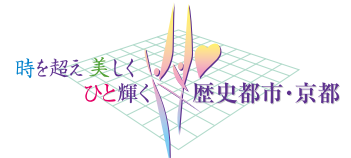


【郷】
ふるさと。故郷。
ふるさとの食を大切に!

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!



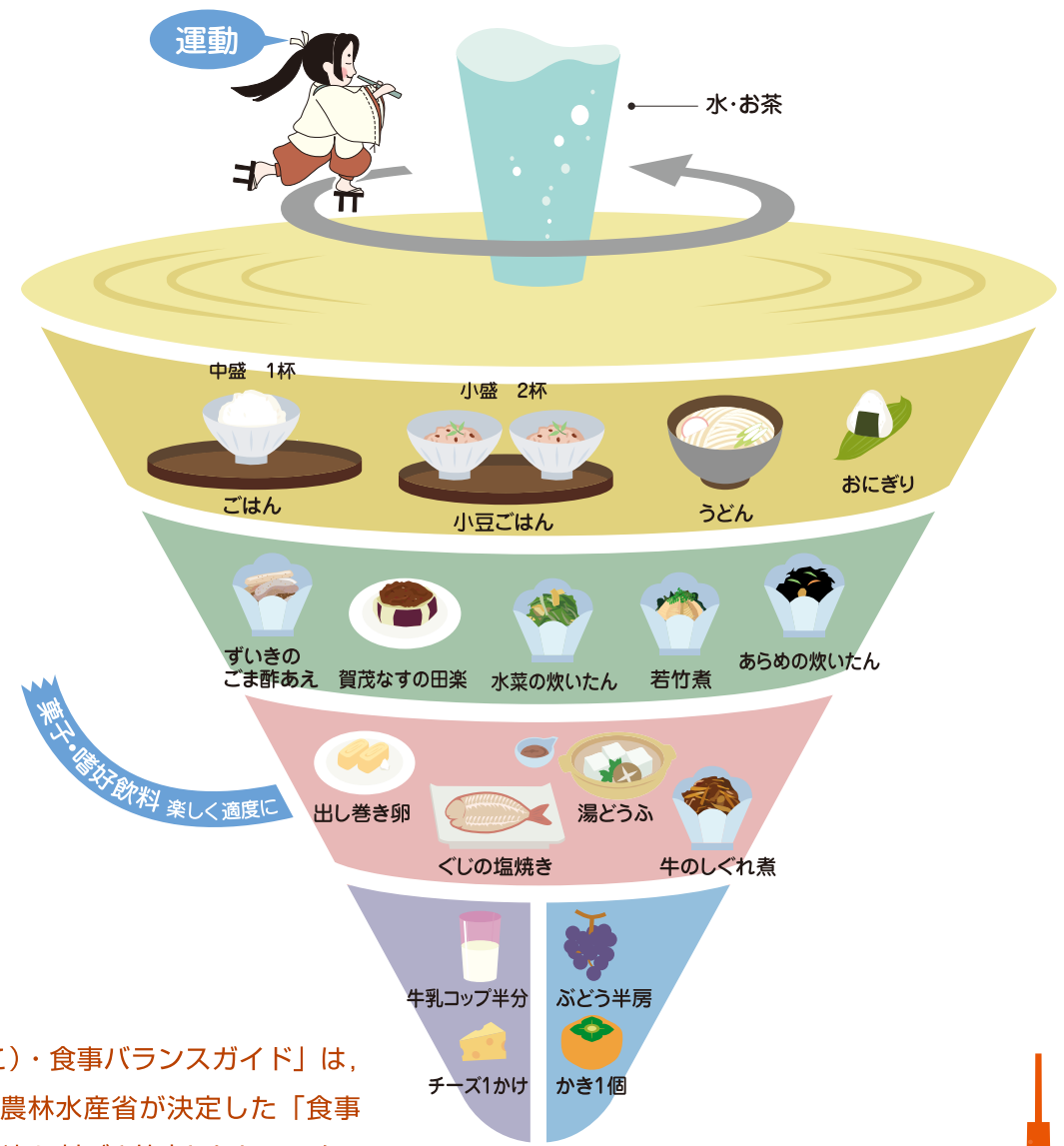
みやこ
京都市版「京・食事バランスガイド」

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

京都市版

みやこ
京・食事バランスガイド



「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



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)

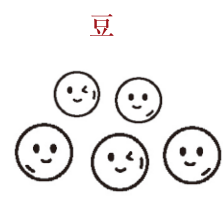


☆いただきます☆



☆ごちそうさま☆

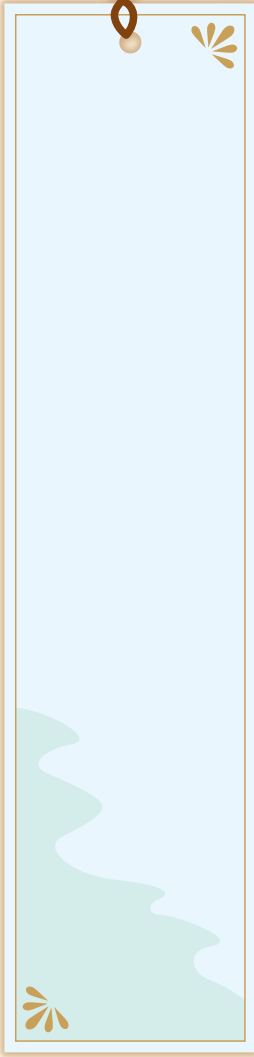
茶 道		茶 懐 石 料 理				
初釜 (正月)	風炉 (五月)	朝茶 (八月)	名残 (十月)	炉開 (十一月)	夜咄 (十二月)	
はなびら餅 (②)	塩そばの生ずし	色ごはん (はすしそ)	じゅん菜 漬物五種	西京焼 幽庵焼 昆布じめの餅 亥の子餅 (⑨)	かぶら蒸 ふろふき大根 鍋物 (鯛かぶら) だこ こんにゃく えびいも	



1日

8日

18日



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			