



第7回京都府 食のみらい宣言・実践活動コンクール

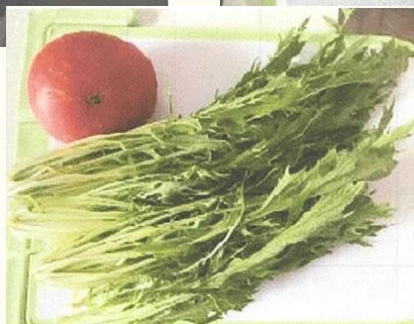
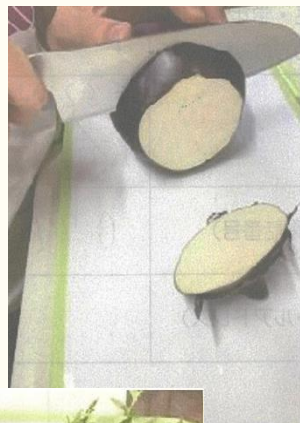
佳作

京都府立園部高等学校附属中学校 2年 室 托海 様

【自分自身の食に関する目標(食のみらい宣言)】

おいしく工夫して野菜を食べる。

僕は口腔アレルギーがあり、生野菜は食べられず、加熱しないといけない。その方法でも、野菜のおいしさを生かせるように工夫し、調理してみた。



【目標達成に向けた実践活動についてのコメント】

京野菜である賀茂なすや京みず菜、旬のトマトを使い、

「京みず菜とトマトのスープ」と「賀茂なすの田楽」を作った。

加熱により失われる栄養もあるが、スープの汁の中に栄養素が溶け込んでいるだろう。また、アレルギー症状も出ず、おいしくいただけた。アレルギーのため野菜は敬遠しがちだったが、ひと手間加えることで、栄養をとりながらおいしく食べれることを知った。

