

明日につながる今日の食  
明日につながる京の食

全市統一食育セミナー

# きょう しょく 京・食クッキング

京都市では、「健康長寿のまち・京都」の実現のため、さまざまな取り組みを行っています。

今回は朝食を毎日食べる人が増えることを目指して、食育セミナーを開催します。今日の食事を大切に、明日の朝食へとつなげる工夫が詰まったお話とクッキングの内容です。ご参加お待ちしております♪

日程	平成29年 ①2月2日(木) ②2月17日(金) ①②とも 午前10時～午後12時30分(受付9時45分～) ※どちらも同じ内容です。
場所	中京保健センター(中京区役所 2階) 栄養調理室
内容	<p>☆講話 「元気な一日は朝ごはんから」 講師:保健センター管理栄養士</p> <p>☆調理実習 「簡単バランスクッキング☆」 ※京都市内産のお米を使用します</p> <p>☆試食・交流</p>
参加費	500円
持ち物	エフロン・三角巾(スカーフなど)・手ふきタオル
対象	18歳以上の中京区民 料理初心者の方、男性の方もお気軽にご参加ください
定員	各日程24名(先着順) *定員にない次第、締め切らせていただきます。
申込み	12月20日(火)～ お電話または窓口にてお申し込みください。 中京保健センター 成人保健・医療担当 812-2594

◇ごはん  
◇たらの野菜蒸し  
◇旬野菜のゆずみそかけ  
◇畑菜のからし和え  
◇野菜さんっぱ  
※変更になる場合があります

～献立～

～ 京都市民の目指す姿 ～  
朝食を毎日食べる 健康長寿のまち・京都  
「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」から

