しょく＿｝

**西山・大原野の野菜を知ろう♪**

**食育セミナー**

**～「旬」の野菜で健康なからだに～**

スーパーで，季節を問わず，手に入れることのできる野菜。

みなさんは，野菜の「旬」をご存知ですか？

地元の農家さんに，今が「旬」の野菜の魅力や扱い方について，教えてもらえる

チャンスです。ぜひ，ご参加ください！

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **西京区役所** | **洛西支所** |
| **日時** | 1. **令和２年１２月８日（火）**   **午後２時～３時** | 1. **令和２年１２月４日（金）**   **午前１０時３０分～１１時３０分** |
| **対象および定員** | **１８歳以上の西京区民　　➀は１０名　②は２０名** | |
| **場所** | **西京区役所　２階　中会議室** | **洛西支所　2階　大会議室** |
| 内容 | * 講話１「プロに教わる！大原野の旬野菜の魅力」   講師：大原野地域運営協議会青年部長　向井喜明氏   * 講話２「地産（知産）地消～私たちにできること～」   講師：保健福祉センター 管理栄養士  １日分の野菜350gを  はかってみましょう☆  **＊①，②は同じ内容です** | |
| 持ち物 | ・マスクの着用（必ずお願いします）　　・筆記用具 | |
| **申込**  **方法** | **１１月１７日（火）から，下記申込先まで，電話または窓口で**  **お申し込みください　（受付時間：午前９時～午後５時）** | |
| **申込先** | **西京区役所保健福祉センター**  **健康長寿推進課**  **ＴＥＬ：３８１－７６４３** | **洛西支所保健福祉センター**  **健康長寿推進課**  **ＴＥＬ：３３２－８１４０** |



調理実習はありません。　レシピ集を配布します♪

＊体調のすぐれない方（37.5℃以上の発熱、咳など）は参加をお控えください。

＊新型コロナウィルス感染症の流行状況によっては，事業を休止する場合があります。

令和２年１１月発行：洛西支所保健福祉センター健康長寿推進課　京都市印刷物第024399号