パパも来てね☆

マタニティクッキング

休日開催

平成25年度
ふれあいファミリー食セミナー
プレママ・パパコース

妊娠中ってどんなものを食べたらいいの？赤ちゃんやママに良い食事って？
不安や疑問に思っている方も多いはず。そんな出産を控えた夫婦を対象に，京都市では，マタニティクッキングを開催しています。ぜひご参加ください。

場　　所：大阪ガスクッキングスクール京都
内　　容：お話，調理実習，会食，片付け
対　　象：市内在住の妊婦さんとその家族
（妊婦さんお一人での参加も可能です。）
食材料費：1人700円
定　　員：各回24名　※定員を超える場合は抽選になります。

申込方法　大阪ガスクッキングスクール京都

下記①～③いずれかの方法でお申込みください。

申込受付期間：開催日1月前から開催日の10日前まで

①**電　話**　TEL 075−315−8955へ。（受付時間：営業日の14：00～17：30。不定休。）

②**ホームページ**　ディリパ京都　検索　からお申込みください。

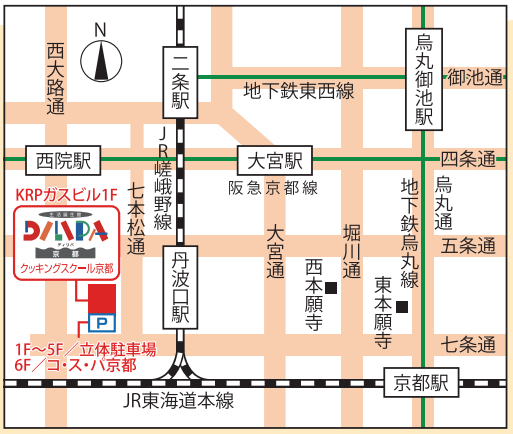
③**はがき**　官製はがきに郵便番号，住所，参加者全員の氏名，電話番号，参加希望日を記載し，大阪ガスクッキングスクール京都へ。
受講のご案内のはがきは，原則開催日の5日前までに送付します。

テーマ・日程	日　　程	時　　間	費用（食材費実費負担）
カラダづくりのためのスマイルクッキング	平成25年　6月　1日（土） 9月14日（土） 平成26年　1月19日（日）	10：00 ～12：30	1人　700円
バランス食でハッピーマタニティライフ	平成25年　7月　7日（日） 9月21日（土） 平成26年　2月16日（日）		
これなら作れる！ママとパパの安心食レッスン	平成25年　8月　4日（日） 11月　2日（土） 平成26年　3月16日（日）		

大阪ガスクッキングスクール京都

〒600-8815
京都市下京区中堂寺粟田町93番地
ＫＲＰガスビル１階大阪ガスディリパ京都内
TEL 075−315−8955
※駐車場あり（ガスビル南側立体駐車場）

ホームページ　ディリパ京都　検索
http://home.osakagas.co.jp/showroom/dilipa_kyoto/



アクセス
●JR（嵯峨野線）丹波口駅下車西へ徒歩5分
●JR京都駅から市バス73、75系統
京都リサーチパーク前（旧五条千本）下車
●四条大宮から市バス32系統
京都リサーチパーク前（旧五条千本）下車
●四条京阪前から市バス80系統
京都リサーチパーク前（旧五条千本）下車

問合せ：京都市保健福祉局保健衛生推進室保健医療課
tel 075-222-3424　fax 075-222-3416

平日は保健センター・支所で開催しています！

メニューのご紹介

（変更になる場合があります。）

～カラダづくりのためのスマイルクッキング～

コンニャクとニラの中華和え
厚揚げとセロリのきんぴら
ヘルシー肉団子の甘酢風味
キノコとワカメのスープ
じゃこと小松菜のごはん
豆乳寒天　黒蜜添え

～バランス食でハッピーマタニティライフ～

ブロッコリーとアスパラの昆布茶和え
ヒジキと大豆のサラダ
アジの野菜カレーあんかけ
煮干入りのお味噌汁
雑穀ごはん
レーズン入り蒸しパン

～これなら作れる！ママとパパの安心食レッスン～

カボチャとブロッコリーのグリル
スパイシーマヨネーズ和え
切り干し大根のナムル
糸こんにゃくとゴボウのチャプチェ風
鶏まんじゅう　野菜あんかけ
アサリ入りミルクごはん
プルーンのカッテージチーズ和え

参加者の声

・休日開催ということで夫婦で参加できたことが良かったです。
・一人で参加しました。他の妊婦の方の話も聞けて良い経験になりました。
・品数も多く良かったです。毎日の料理に少しずつ加えたいです。
・手軽な食材で自分ではやらない調理法を教えてもらい，初めて知ることが多かったです。
塩分や脂肪分を抑えながらもおいしく作れることが分かって良かったです。

発行：京都市保健福祉局保健衛生推進室保健医療課（電話：222−3424　FAX：222−3416）
京都市印刷物第244812号　　平成25年2月発行