

明日につながる今日の食
明日につなぐ京の食

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3日(金) ②2月15日(水) ※どちらも同じ内容です 午前10時～12時30分(受付9時45分～)
場所	南保健センター 栄養指導室
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歳以上の南区民 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	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	1月18日(水)～ お電話または窓口にてお申し込みください。 締め切は ①2月1日(水) ②2月13日(月)です。 南保健センター 成人保健・医療担当 681-3573

◇ごはん
◇白身魚の野菜蒸し
◇旬野菜のゆずみそかけ
◇青菜のからし和え
◇大根のゆず風味
◇野菜さんぽ
※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・京都食育推進プラン」から

