



運動

# 6月は 食育月間です

「主食・副菜・主菜」を基本とする日本型食生活と適度な運動で健康な身体づくりを始めましょう☆ご参加お待ちしております♪

食育セミナー

みやこ

# 京クッキング

日時

平成26年①6月3日(火) ②6月4日(水)  
③6月5日(木) ④6月6日(金)  
すべて10:00~12:30(受付9:45~)

※同じ内容です。いずれか1回のみ参加。

場所

①②洛西支所 栄養実習室  
③④西京保健センター 栄養実習室

内容

♪講話「食事も運動も適量が大事♪」

講師:保健センター管理栄養士

♪調理実習・試食・交流

『五感を楽しむバランスクッキング』

※京都市内産のお米を使用します。

当日の献立  
☆ご飯  
☆けんちんのゆば包み  
☆モロヘイヤとトマト  
のごま酢和え  
☆かぼちゃの彩りサラダ  
☆柚子もち  
※献立は変更になる  
場合があります。

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歳以上西京区民 各日程24名(先着順)

☆☆料理初心者の方、男性の方もお気軽にご参加ください☆☆

申込み

5月21日(水)8時30分からお電話または窓口にて

\*定員にない次第、締め切らせていただきます。

電話・窓口

①②洛西支所健康づくり推進室 332-8140

③④健康づくり推進課 成人保健・医療担当 392-5690

京都市民の目指す姿  
みんなそれぞれ  
「バランスのよい食事と適度な運動」

~京の協(きょう)食~

新「京・食育推進プラン」から

