

休日開催

平成27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



京都市

# マタニティクッキング



パパも来てね★

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**
- 対 象 市内在住の妊婦さんとその夫またはパートナー（妊婦さんお一人での参加も可能です。）
- 内 容 お話、調理実習、会食、片付け
- 定 員 各回24名 ※定員を超える場合は抽選になります。
- 申 込 み 開催日1か月前から開催日の10日前までに下記の方法でお申し込みください。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。
  - ①電話/大阪ガスクッキングスクール京都 (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/   からお申し込みください。
  - ③はがき/官製はがきに催し名・参加希望日・郵便番号・住所・電話番号・参加者全員の氏名を記載し、大阪ガスクッキングスクール京都へ。



● テーマ・日程・費用

テ ー マ	日 程	時 間	費 用 (食材費実費負担)
からだづくりのための スマイルクッキング	平成27年 5月31日(日)	10:00 ～12:30	1人750円 (消費税込)
	10月18日(日)		
	平成28年 1月24日(日)		
バランス食でハッピー マタニティライフ	平成27年 6月27日(土)		
	11月 1日(日)		
平成28年 2月27日(土)			
これなら作れる!ママと パパの安心食レッスン	平成27年 9月26日(土)		
	11月28日(土)		
	平成28年 3月13日(日)		

※各テーマの献立は、裏面をご覧ください。  
※コース制ではありません。開催日ごとに抽選を行います。予めご了承ください。

申込先・会場 **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

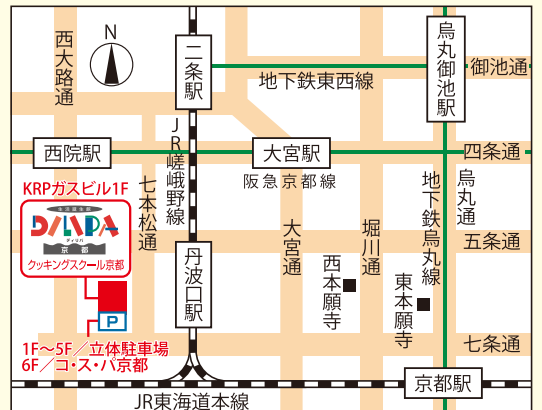
**TEL 075-315-8955**

※駐車場あり(ガスビル南側立体駐車場)



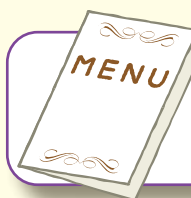
平日は保健センター・支所  
で開催しています!

詳しくは、



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



# メニューのご紹介

(変更になる場合があります)

## ～からだづくりのためのスマイルクッキング～

- キャロットライス
- 鶏のカレーソテー ～ラタトゥイユ添え～
- ブロッコリーとツナのサラダチーズ風味
- トマトとレタスのふわふわ卵炒め
- ほうれん草の豆乳ポタージュ
- プルーンゼリー ヨーグルトソース



## ～バランス食でハッピーマタニティライフ～

- ひじきとアサリの発芽玄米入りごはん
- エビと豆腐のハンバーグ  
あっさりおろしを添えて
- 3色のり巻き
- グリル野菜の梅マヨ和え
- きのこたっぷり汁
- バナナのヘルシーレアチーズケーキ



## ～これなら作れる!ママとパパの安心食レッスン～

- 大豆とジャコの炊き込み麦ごはん
- きのことポテトの豚肉巻き
- なすの梅干し和え
- 高野豆腐と小松菜の卵とじ
- 焼きのり風味 貝だくさん味噌汁
- ミルク寒天あんみつ



夫婦で一緒に  
食事づくりに挑戦!



妊婦さんお一人でも  
大丈夫です。スタッフや  
他の妊婦さんと協力して  
調理します!