

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	①平成29年1月25日(水) ②平成29年2月8日(水) 午前10時～午後1時 (受付9時45分～1階36番へお越しください。)※どちらも同じ内容です。
場所	山科保健センター 栄養室
内容	☆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 ☆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 ☆試食・交流
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歳以上の山科区民 ☆☆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	①②ともに各20名(先着順) *定員になり次第、締め切らせていただきます。
申込み	12月19日(月)～ お電話または窓口にてお申し込みください。 山科保健センター 成人保健・医療担当 592-3477

◇ごはん
◇たらの野菜蒸し
◇旬野菜のゆずみそかけ
◇畑菜のからし和え
◇野菜きんつば
※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



健康長寿のまち・京都