



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♪

京クッキング

日時	伏見保健センター	深草支所	醍醐支所
	①6月5日(木) ②6月27日(金)	③6月12日(木)	④6月11日(水)
午前10時半～午後1時			
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 「初夏を感じるバランスクッキング」 ※京都市内産のお米を使用します		
	☆ご飯 当日の献立 ☆けんちんの湯葉包み ☆枝豆あんかけ ☆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歳以上の伏見区民 ☆☆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伏見保健センター 各日程24名 ③深草支所 ④醍醐支所 各支所20名 } (いずれも先着順) *定員になり次第、締め切らせていただきます。		
申込み	5月23日(金)8時30分～ 各保健センター・支所にお電話でお申し込みください。 ①②保健センター 611-1162 (成人保健・医療担当) ③深草支所 642-3876 ④醍醐支所 571-6747		

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

