



京都市

平成27年度ふれあいファミリー食セミナー わんぱくコース

休日は
親子一緒に

わんぱく スッキング



小さな頃からの豊かな食体験は子どものころとからだを育みます。
京都市では、就学前幼児(平成21年4月2日～22年4月1日生まれ)とその保護者を対象に、食材学習や調理実習等の栄養教室を開催しています。ぜひ親子でご参加ください。



●日程等

テーマ	日程	コース	費用(食材費実費負担)
包丁トントン♪ お魚メインの和食	平成27年 6月 6日(土) 7月12日(日) 8月 1日(土)	午前コース(昼食) 10:00～12:30	親子1組 1,500円 (消費税込)
お料理にチャレンジ! 旬野菜の手作りランチ	平成27年 9月 6日(日) 10月 3日(土) 10月25日(日)		
自分で作れるよ☆ お誕生日メニュー	平成27年 6月28日(日) 7月26日(日) 11月 8日(日) 平成28年 1月31日(日)		
わくわくドキドキ!! 手作りおやつ♪	平成27年 7月11日(土) 10月17日(土) 平成28年 1月30日(土)	午後コース(おやつ) 14:00～16:00	親子1組 1,050円 (消費税込)

※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。

- 場 所：大阪ガスクッキングスクール京都
- 対象者：市内在住の就学前幼児(平成21年4月2日～22年4月1日生まれ)とその保護者の2人1組
- 内 容：食材学習、調理実習、会食、片付け
- 定 員：各回12組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10日前までに下記の方法でお申し込み下さい。

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(Tel315-8955)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。ホームページ／
- 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、保護者の氏名、お子さまの氏名と生年月日を記載し、大阪ガスクッキングスクール京都へ。

お申込先・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

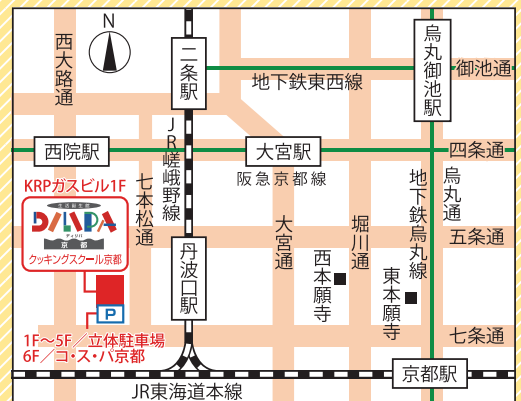
TEL 075-315-8955

※駐車場あり(ガスビル南側立体駐車場)

各区の保健センター・支所では夏休みや春休み等に
幼児や小学生対象の教室を実施しています!!

詳しくは保健センターニュース、市民しんぶん区民版をご覧ください。

または、



- 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。)



～包丁トントン♪お魚メインの和食～

白身魚の更紗焼き／ササミときゅうりのお酢の物
豆腐とわかめの赤だし／ごはん
道明寺まんじゅう

～お料理にチャレンジ!旬野菜の手作りランチ～

秋鮭と小カブの豆乳みそグラタン／小松菜とはたけしめじのごま和え
生湯葉のお吸い物／枝豆ご飯／さつまいもと白玉のデザート



～自分で作れるよ☆お誕生日メニュー～

くまさんのてり焼きハンバーグ／グリル野菜ハチミツドレッシング
キャロットライス／コロコロ野菜のコンソメスープ／デコカップケーキ

～わくわく!ドキドキ!!手づくりおやつ♪～

ミルクプリン季節のフルーツ添え／チーズのスティック春巻き
きんとん (和菓子)



ぼく一人で
できるよ!



なかなか上手に
できるなあ…。



食育クイズ★
できるかな??



この印刷物が不要になれば
「雑がみ」として古紙回収等へ!

発行・問合せ先:京都市保健福祉局保健衛生推進室保健医療課
(電話:222-3424 FAX:222-3416)

平成27年3月発行 京都市印刷物第000000号