平日開催

平成26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

パパも来てね★

マタニティクッキング

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／京都市内保健センター・支所
時　間／10：00～12：00（受付9：45～）
対象者／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
費　用／1人 500円
持ち物／エプロン，三角巾(バンダナ等)，手拭タオル
申込受付期間／開催月の前月の第1木曜日から開催日の1週間前まで

申込方法

申込先：**京都いつでもコール**
①電 話　075-661-3755へ。
②FAX　075-661-5855
件名を「マタニティクッキング申込」とし，参加希望日，氏名（参加者全員），電話番号，居住区を記入して送信してください。
（①②の受付時間：年中無休　午前8時から午後9時まで）
③ホームページ　京都いつでもコール　検索　からお申込みください

日程・場所・定員

市内在住の方であれば，全ての保健センター・支所に参加できます！

※各回とも先着順です。お申込み後，受講票は発行しません。満員でご参加いただけない場合のみご連絡します。
※献立は，四季ごとに全箇所統一メニューです。
※休日は，大阪ガスクッキングスクール京都で開催しています。

献　立		春の味覚たっぷり献立		鉄分たっぷり夏の献立			秋の味覚たっぷり献立			葉酸たっぷり冬の献立			春の味覚たっぷり献立
保健センター支所	定員	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
北	21名		22木				11木					5木	
上京	15名	23水			23水			22水		10水			
左京	24名			4水				1水					4水
中京	24名		16金			22金			14金			6金	
東山	24名			26木			25木			25木			26木
山科	24名	16水				27水				17水			
下京	24名	10木			10木			9木			30金		
南	24名		21水				17水				21水		
右京	24名			24火				28火				24火	
西京	24名				3木				20木				6金
洛西	24名	15火				19火				16火			
伏見	24名		13火				9火				20火		
深草	18名			11水				24金				4水	
醍醐	24名				16水				19水				18水

メニューのご紹介

（変更になる場合があります。）

春の味覚たっぷり献立

1 豆ご飯
2 かつおの木の芽焼
3 菜の花のからし酢味噌和え
4 若竹汁
5 抹茶ミルク寒天

鉄分たっぷり夏の献立

1 とうもろこしご飯
2 肉団子と
　万願寺とうがらしの照り煮
3 夏野菜の甘酢和え
4 チンゲン菜と卵のスープ
5 果物のヨーグルト添え

秋の味覚たっぷり献立

1 さつま芋ご飯
2 豚肉ときのこのホイル焼き
3 小松菜と油揚げの生姜風味
4 れんこんと梅の
　きんぴら
5 黒糖ミルク餅

葉酸たっぷり冬の献立

1 菜飯
2 かぶら蒸し
3 ほうれん草と
　菊菜の胡麻和え
4 柚子白菜
5 果物のカスタード
　クリーム添え

保健センター・支所　住所・連絡先

北保健センター	北区紫野西御所田町56 ☎ (075)432-1438	南保健センター	南区西九条南田町1-2 ☎ (075)681-3573
上京保健センター※	上京区堀川通上立売下る 北舟橋町866 ☎ (075)432-3221	右京保健センター	右京区太秦下刑部町12 ☎ (075)861-2177
左京保健センター	左京区松ヶ崎堂ノ上町7-2 ☎ (075)702-1219	西京保健センター	西京区桂艮町1-2 ☎ (075)392-5690
中京保健センター	中京区西堀川通御池下る ☎ (075)812-2594	洛西支所	西京区大原野東境谷町2丁目1-2 ☎ (075)332-8140
東山保健センター	東山区清水5丁目130-6 ☎ (075)561-9128	伏見保健センター	伏見区鷹匠町39-2 ☎ (075)611-1162
山科保健センター	山科区椥辻池尻町14-2 ☎ (075)592-3477	深草支所	伏見区深草向畑町93-1 ☎ (075)642-3876
下京保健センター	下京区西洞院通塩小路上る 東塩小路町608-8 ☎ (075)371-7292	醍醐支所	伏見区醍醐大構町28 ☎ (075)571-6747

※平成27年1月予定の上京総合庁舎への移転に伴い，住所，電話番号が変わります。

発行：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）
京都市印刷物第254907号　　平成26年3月発行