

マタニティ クッキング

パパも
来てね★



京都市では、出産を控えた夫婦を対象に、マタニティクッキングを開催しています。
参加された方からは「栄養バランスのよい食事の摂り方や具体的な食材の使い方がわかった!」「塩分を抑えるコツを知ることができた」「意外と簡単に調理できた」「食生活を見直すきっかけになった」など多くのお声が届いています。料理が苦手な方でも大丈夫!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
- 時間** 10:00~12:30
- 費用** 1人750円(消費税込)
- 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2週間前までに下記の方法でお申込みください。

受講のご案内のはがきは、原則開催日の1週間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 (Tel075-315-8955)。

(受付時間: 営業日の14:00~17:30。不定休。)

②ホームページ / [ディリパ京都](#) からお申込みください。

テーマ・日程

バランス食でハッピー マタニティライフ	これなら作れる! ママと パパの安心食レッスン	からだづくりのための スマイルクッキング
平成30年 6月 2日(土) 8月 11日(土) 11月 18日(日) 平成31年 2月 23日(土)	平成30年 7月 7日(土) 9月 16日(日) 12月 2日(日) 平成31年 3月 17日(日)	平成30年 8月 5日(日) 10月 6日(土) 平成31年 1月 19日(土) 3月 30日(土)

- ※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。
- ※託児施設はありません。実習に参加されないお子様の同伴はご遠慮ください。
- ※食品衛生上、食べきれなかった料理のお持ち帰りはご遠慮ください。

申込み先・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

[ディリパ京都](#)

※駐車場あり(ガスビル南側立体駐車場)

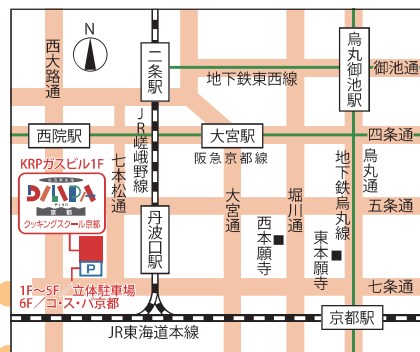


市民による自治120年



ホームページ「京・食ねっと」では、保健福祉センターで実施している教室やレシピ、健康づくりの情報を発信しています!

[京・食ねっと](#)



- 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)



～バランス食でハッピーマタニティライフ～

- 湯葉とゴマの混ぜごはん
- 豚肉の昆布巻きと丁子麩の含め煮
- 彩り野菜の海苔巻き～わさびドレッシング～
- 切り干し大根と小松菜の酢味噌和え
- つみれ団子のすまし汁
- お手軽スイートポテト



～これなら作れる！ママとパパの安心食レッスン～

- 雑穀ごはん
- 鮭の焼き漬け セロリと長芋の土佐酢和え
- かぼちゃと鶏肉のなめこおろし
- ひじきと彩り野菜の変わり和え
- 根菜と豆乳の味噌汁
- 水ようかん～プルーン入り～



～からだづくりのためのスマイルクッキング～

- 雑穀ごはん
- ひよこ豆とサバ缶のトマトカレー
- クイックポテトグラタン
- 豆腐と豆苗のペペロンチーノ風
- アスパラと卵のスープ
- りんごのゼリー～ヨーグルトソース～

はじめてでも大丈夫!



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!



発行・問合せ先：京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課

(電話：222-3424 FAX：222-3416) ※本事業は京都市が大阪ガス(株)に委託して実施しています。

京都市印刷物第295147号 平成30年3月発行

この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ!

