



運動

食育セミナー  
みやこ

# 京ワッッキング

## 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♪

**日時** 平成26年①6月10日(火) ②6月12日(木)

①②とも10:00~12:30

※どちらも同じ内容です

**場所** 右京保健センター 栄養指導室

**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

「初夏を感じるバランスワッッキング」

※京都市内産のお米を使用します。

♪試食・交流

当日の献立  
☆ご飯  
☆けんちんの湯葉包み  
☆枝豆あんかけ  
☆モロヘイヤとトマト  
☆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歳以上の右京区民

☆☆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** 各日程24名(多数の場合、抽選)

**申込み** 往復はがきで、郵便番号・住所・氏名・電話番号・「食育セミナー参加希望」・希望の日程(10日か12日)を明記し、5月28日(必着)までにお申し込みください。※グループでの申込み不可

**問合せ・申込み先**

右京保健センター 健康づくり推進課 成人保健・医療担当  
〒616-8511 京都市右京区太秦下刑部町12  
電話(861-2177)



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