



親子で食育

# ちゃれんじクッキング

いろいろなたべものを見て・触れて・味わって、親子でわくわく楽しいクッキングを体験してみませんか？ 今回はお昼ごはん編とおやつ編があります！！  
ぜひお誘い合わせてご参加ください。

## ☆対象者☆

下京区在住の来年度就学されるお子さん（5～6歳児）とその保護者

## ★ ちゃれんじ！～お昼ごはん編～ ★

平成24年7月31日（火）10：30～13：30（受付10：15～）

内 容：『京都の夏を味わおう！栄養満点お昼ごはん』

京都の夏の風物詩“はも”をさばくところを見て試食もするよ♪

定員（費用）：親子10組（1組1000円）

おしながき例
* 枝豆ごはん
* お肉と夏野菜の炒めもの
* はものお吸い物
* 果物

## ★ ちゃれんじ！～手作りおやつ編～ ★

平成24年8月3日（金）13：30～15：30（受付13：15～）

内 容：『おてがる・たのしい・おいしい♪手作りおやつ』

手でこねたいちぎったい～どんなおやつができるかな♪

定員（費用）：親子10組（1組500円）



☆場 所☆ 下京保健センター 2階 調理実習室

☆持ち物☆ エプロン、三角巾（バンダナなど）、タオル、子ども用上履き

☆申し込み方法☆ 7月2日（月）から電話にてお申込ください。

どちらのコースも定員になり次第受付終了致しますので、お申込はお早めに！

下京保健センター 成人保健・医療担当 TEL 371-7292