

平日開催

平成27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



京都市

# マタニティクッキング

パパも来てね★

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。



	クッキングコース (午前)	ティーブレイクコース (午後)
時間	10:00~12:00 (受付9:45~)	13:30~15:00 (受付13:15~)
場所	各保健センター・支所	
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。)	
定員	別表のとおり	各30名
内容	お話, 調理実習, 会食, 片付け	お話, 試食, 交流
費用	1人500円	1人300円
持ち物	エプロン, 三角巾(バンダナ等), 手拭タオル	

## 申込方法

申込先: **京都いつでもコール**

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

①電話 **075-661-3755** へ (年中無休 午前8時から午後9時まで)

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。

※電話、FAXのおかけ間違いにご注意ください。

③ホームページ **京都いつでもコール**

京都  
いつでも  
コール  
QRコード



## ★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。

※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。(日時、申込方法は、**京・食ねっと** )

【クッキングコース(午前)日程・定員・場所】※ティーブレイクコース(午後)は裏面をご覧ください。

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		
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月		1月	2月
保健センター・支所	定員												
北	21名				15(水)					16(水)			
上京	24名		27(水)			26(水)			25(水)			24(水)	
左京	24名			9(火)				8(火)			26(火)		
中京	24名			4(木)				3(木)		3(木)			3(木)
東山	24名				23(木)						28(木)		
山科	24名			24(水)					11(水)				9(水)
下京	24名		19(火)			18(火)			17(火)			16(火)	
南	24名	17(金)				17(金)				18(金)			
右京	24名							15(火)				23(火)	
西京	24名			18(木)					15(木)		21(木)		
洛西	24名				14(火)					10(火)			
伏見	24名		21(木)									18(木)	
深草	18名	10(金)								11(金)			
醍醐	24名							16(水)					16(水)

# はじめます!「ティーブレイクコース(午後)」

ちょっと試食しながら・・・午後からおしゃべりしてみませんか?栄養士による妊娠中の食生活のお話しや鉄分・葉酸・カルシウムたっぷりレシピの紹介と試食のコースです!(調理実習はありません。)



**春** 4月15日(水)北保健センター      5月26日(火)右京保健センター  
**秋** 10月16日(金)伏見保健センター      10月22日(木)東山保健センター  
 時間: 13:30~15:00 (受付 13:15~)  
 定員: 各回30名      お申込み方法は、表面をご覧ください。



## クッキングコース(午前) 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 万願寺とうがらしと肉団子の照り煮
- 3 夏野菜の甘酢和え
- 4 青梗菜と卵のスープ
- 5 果物のヨーグルト添え



### 秋の味覚たっぷり献立



- 1 さつまいご飯
- 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 菜めし
- 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	上京区今出川通室町西入堀出シ町285 ☎ (075)441-2872	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番地の2 ☎ (075)702-1219	西京保健センター	西京区桂良町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	山科区榎辻池尻町14-2 ☎ (075)592-3477	深草支所	伏見区深草向畑町93番地の1 ☎ (075)642-3876
下京保健センター	下京区西洞院通塩小路上の東塩小路町608-8 ☎ (075)371-7292	醍醐支所	伏見区醍醐大構町28 ☎ (075)571-6747

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264977号 平成27年2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!