



小学校１～４年生対象食育セミナー



**小学生・夏休み**

**クッキングスクール**





小学生**１～２年生は保護者の方と一緒に，３～４年生は自分で自分の食事**を作ります。大人も子どもも，「主食･主菜･副菜をそろえたバランスの良い食事」と「お口の」は，元気なカラダづくりの秘訣です！

この夏休み，クッキングの体験と，京都の食文化に触れてみませんか。

参加お待ちしています！

**♪献立♪**

**★大原野野菜とチキンのオーブン焼き**

**～金ごまドレッシングで～**

**★バターピーナッツ(かぼちゃ)の**

**和風ポタージュ**

**★簡単水無月**

※献立は変更することが有ります

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **小学１～２年生クラス** | **小学３～４年生クラス** |
| 月日 | ７月３１日（火） | ８月１日（水） |
| 場所 | 西京区役所保健福祉センター**別館** | 洛西支所保健福祉センター |
| 対象 | 区内在住の小学１～２年生と保護者（２人１組） | 区内在住の小学３～４年生（子どものみ） |
| 費用 | 親子1組1,000円（1人500円） | １人５００円 |
| 定員 | 先着１２組 | 先着１８名 |

【時間】10時～1３時

【内容】お話「京都の食文化にふれてみよう！」

「よく噛んで食べよう！」

調理実習（お昼ご飯を作ります）

歯みがき指導

【持ち物】エプロン，三角巾，タオル

＊子どもは，お箸，上靴，歯ブラシもお持ちください。

【申込み】7月１７日（火）午前8時30分～

電話でそれぞれの開催場所へお申し込みください。

西京区役所保健福祉センター　健康長寿推進課（☎381・76４3）

洛西支所保健福祉センター　　健康長寿推進課（☎332・8140）

～ 京都市民の目指す姿 ～

**主食・主菜・副菜をそろえる等バランスよく食べる**

**「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」から**