

休日開催

平成28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

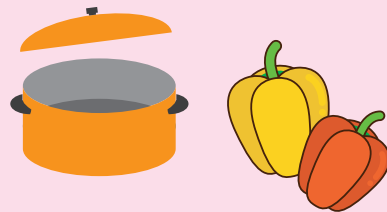
マタニティクッキング



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。

- 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
- 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10日前までに下記の方法でお申し込みください。受講のご案内のはがきは、原則開催日の5日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（TEL 075-315-8955）へ。（受付時間：営業日の14:00～17:30。不定休。）
 - ②ホームページ/ からお申し込みください。
 - ③はがき/官製はがきに催し名・参加希望日・郵便番号・住所・電話番号・参加者全員の氏名を記載し、大阪ガスクッキングスクール京都へ。



● テーマ・日程・費用

テ ー マ	日 程	時 間	費 用 (食材費実費負担)
からだづくりのための スマイルクッキング	平成28年 6月 5日(日) 10月29日(土) 平成29年 2月18日(土)	10:00 ～12:30	1人750円 (消費税込)
バランス食でハッピー マタニティライフ	平成28年 9月10日(土) 11月13日(日) 平成29年 3月 5日(日)		
これなら作れる!ママと パパの安心食レッスン	平成28年 10月16日(日) 平成29年 1月29日(日) 3月25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。

申込先・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栗田町93番地
KRPガスビル1階 大阪ガスディリパ京都内

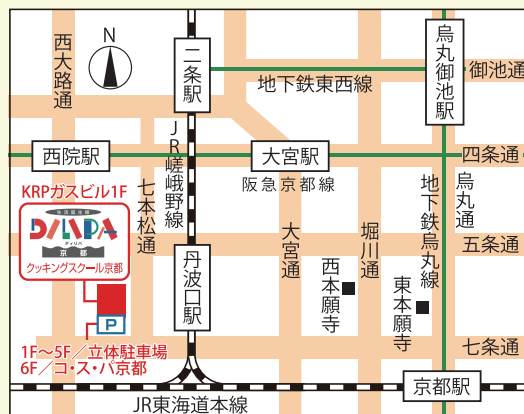
TEL 075-315-8955

※駐車場あり（ガスビル南側立体駐車場）



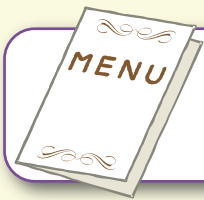
平日は保健センター・支所で開催しています!

詳しくは、



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)

～からだづくりのためのスマイルクッキング～

- ジャコ豆おにぎり
- 豚肉のプルーン巻き
- 小松菜とシメジの生姜酢和え
- ひじきとツナのさっと煮
- カボチャのすり流し
- ほうれん草入りミルク寒天 宇治金時風



～バランス食でハッピーマタニティライフ～

- 雑穀ごはん
- サーモンと彩り野菜のホイル焼き
- 豆腐とひじきの梅ごろも和え
- ネギ入り卵焼き
- 大豆と野菜の具たくさん味噌汁
- ヨーグルトプリンドライフルーツ添え



～これなら作れる！ママとパパの安心食レッスン～

- 小松菜の玄米混ぜご飯
- ナスとインゲンの肉みそ炒め
- 切り干し大根のさっぱり和え
- 根菜入りつくねしいたけ詰め
- くずし豆腐のおすまし
- サツマイモの蒸しパン



夫婦と一緒に
食事づくりに
挑戦！



妊婦さん一人でも
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284036号 平成28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！

