

明日につながる今日の食
明日につなぐ京の食

全市統一食育セミナー

きょう しょく 京・食 クッキング

京都市では、「健康長寿のまち・京都」の実現のため、さまざまな取り組みを行っています。

今回は朝食を毎日食べる人が増えることを目指して、食育セミナーを開催します。今日の食事を大切に、明日の朝食へとつなげる工夫が詰まったお話とクッキングの内容です。ご参加お待ちしております♪

会 場	西京保健センター (西京区桂良町1-2)	西京保健センター 洛西支所 (大原野東境谷町2丁目1-2)
月 日	①2月2日(木) ②2月3日(金)	①2月1日(水) ②2月7日(火)
時 間	午前10時～12時30分	
内 容	<p>☆講話 「元気な一日は朝ごはんから」 講師:保健センター管理栄養士</p> <p>☆調理実習 「簡単バランスクッキング☆」 ※京都市内産のお米を使用します</p> <p>☆試食・交流 ※いずれの日程も同じ内容です</p>	
参加費	500円	
対 象	18歳以上の区民 各回 24名(先着順) 料理初心者の方、男性の方もお気軽にご参加ください	
持ち物	エプロン・三角巾(スカーフなど)・手拭タオル	
申 込	1月17日(火)～ お電話または窓口にてお申し込みください。	
申込先	西京保健センター (☎392-5690)	西京保健センター 洛西支所 (☎332-8140)

◇ごはん
◇たらの野菜蒸し
◇旬野菜のゆずみそかけ
◇畑菜のからし和え
◇大根の柚子風味
◇野菜さんぽ
※変更になる場合があります

〈献立〉

～ 京都市民の目指す姿 ～

朝食を毎日食べる

「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」から

