



運動

# 6月は 食育月間です

「主食・副菜・主菜」を基本とする日本型食生活と適度な運動で健康な身体づくりを始めましょう☆ご参加お待ちしております♪

## 食育セミナー みやこ 京クッキング

**日時** 平成26年①6月11日(水) ②6月18日(水)

①②とも10:00~12:30

(受付9:45~1階 36番へお越しください)※どちらも同じ内容です

**場所** 山科保健センター 栄養室

**内容**

♪講話「食事も運動も適量が大事♪」

講師:保健センター管理栄養士

♪調理実習

『初夏を感じるバランスクッキング』

※京都市内産のお米を使用します。

♪試食・交流

当日の献立  
☆ご飯  
☆けんちんの湯葉包み  
☆枝豆あんかけ  
☆モロヘイヤとトマト  
☆ごま酢和え  
☆かぼちゃの彩りサラダ  
☆柚子もち  
※献立は変更になる場合があります。

**参加費** 500円

**持ち物** エフロン・三角巾(スカーフなど)・手ふきタオル

**対象** 18歳以上の山科区民

☆☆料理初心者の方、男性の方もお気軽にご参加ください☆☆

**定員** 各日程20名(先着順)

\*定員になり次第、締め切らせていただきます。

**申込み先** 6月2日(月)8時30分からお電話または窓口にて

健康づくり推進課 成人保健・医療担当 ☎592-3477

京都市民の目指す姿  
みんなそれぞれ  
「バランスのよい食事と適度な運動」

~京の協(きょう)食~

新「京・食育推進プラン」から

