しょく＿｝

西京区産の食材を使った

**食育セミナー**



**旬野菜クッキング**



栄養価だけではない，お財布にも環境にもやさしい地元の旬野菜の魅力を知って，毎日の食生活に活かしましょう。そして，旬野菜たっぷりのメニューを楽しく作りましょう！皆様のご参加をお待ちしています！

**♪献立♪**

**Ｃａも摂れる♪もちもち蓮根焼き**

**ほうれん草とねぎのシンプル塩炒め**

**白菜と豚肉のさっと煮**

**金ごまプリン**

※献立は変更することがあります

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 会　場 | **西京区役所保健福祉センター別館**（西京区桂艮町１-２） | **洛西支所保健福祉センター**（大原野東境谷町２丁目1-2） |
| 月　日 | **①１２月５日（水）**1. **１２月６日（木）**
 | 1. **１２月 ７日（金）**

**④１２月１１日（火）** |
| 時　間 | **午前10時～12時30分** |
| 内　容 | C:\Users\funcf838\AppData\Local\Temp\くろすけ写真-2.jpgC:\Users\funcf838\Desktop\上田さん.jpeg**☆講話**「知っ得！プロに聞く西京区産の旬野菜あれこれ」講師：大原野地域　農業青年部会員「からだや環境にやさしい旬野菜の魅力」講師：保健福祉センター 管理栄養士**☆調理実習**「西京区産野菜で旬を味わおう」**☆試食・交流**※いずれの日程も同じ内容です |
| 対　象 | １８歳以上の区民　　各回　２４名（先着順） |
| 申込先 | ☎３８１－７６４３ | ☎３３２－８１４０ |



****参加費　５００円（調理材料費）

持ち物　エプロン・三角巾・手拭きタオル

申込み　１１月１９日（月）午前８時３０分から電話でお申し込みください。

※④１２月１１日（火）のみ保育あり　対象：幼児（1歳6か月～就学前）　定員：6名



平成３０年１１月発行：西京区役所保健福祉センター健康長寿推進課

　　　　　　　　　　　　　　　　　京都市印刷物第３０４８１１号