

# 初夏の食育セミナー

6月は食育月間です！

今年度のテーマは  
『適正な体重を維持する』

# きょう しょく 京・食クッキング



健康長寿のまち京都

元気で長生きするためには、まずは自分の適正体重を知って、そしてその体重を維持することが大切です。

そのためにはどうすれば良いのでしょうか???初夏に美味しい旬の食材を使ったクッキングを楽しみながら、食生活に活かせるちょっとしたコツを管理栄養士からお伝えします。

<b>内 容</b>	☆講話『健康的な体重を維持しましょう』 講師:管理栄養士 ☆調理実習「初夏の旬野菜を使った献立」 ※京都市内産のお米を使用します ☆試食・交流		<b>献 立</b> ◇ごはん ◇万願寺とうがらしの肉詰め ◇ツルムラサキのごま和え ◇夏野菜のゼリー寄せ ◇初夏のはっさく大福 ※変更になる場合があります
<b>参加費</b>	<b>500円</b>		
<b>持ち物</b>	<b>エフロン・三角巾(スカーフなど)・手ふきタオル</b>		
<b>対 象</b>	<b>18歳以上の各区民(※定員は、各区により異なります。)</b>		
<b>日程・申込み</b>	<b>各区の日程・申込み先は下表のとおりです。事前予約制です。定員になり次第、申込み受付は終了します。お住まいの区の日程に御参加いただけます。</b>		

※ 詳細については、お住まいの「区役所・支所保健福祉センター 健康長寿推進課 健康長寿推進担当(問合せ先)」までお問合せください。(平日:午前8時30分~午後5時まで) 皆様のご参加をお待ちしています。

行政区	日程	問合せ先	行政区	日程	問合せ先
北区	6/22(金)	432-1438	南区	6/6(水)	681-3573
上京区	6/6(水) 6/12(火)	441-2872	右京区	6/7(木) 6/19(火)	861-2177
左京区	6/13(水) 6/15(金) 6/19(火)	702-1219	西京区	6/12(火)	381-7643
中京区	6/15(金)	812-2544	洛西支所	6/8(金) 6/20(水)	332-8140
東山区	6/13(水)	561-9128	伏見区	6/5(火)	611-1162
山科区	6/15(金)	592-3222	深草支所	6/6(水)	642-3876
下京区	6/15(金)	371-7292	醍醐支所	6/13(水)	571-6747