

今年度のテーマは『適正な体重を維持する』



秋の食育セミナー

京・食クッキング



実りの秋は、いつも体重が増えてしまう…あるいは、残暑厳しく食欲不振で体重が減ってしまった…なんてことはありませんか。

旬の食材を取り入れた献立と調理実習で、適正な体重を維持するための上手な食事（エネルギー）の摂り方を管理栄養士から提案します。あなたに合った食べ方を見つけましょう。

料理初心者の方、男性の方も大歓迎です。皆様の御参加をお待ちしています。

| | | |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 内容 | ☆講話「健康的な体重を維持しましょう ～エネルギーコントロールのコツ～」 講師:管理栄養士 ☆調理実習「秋の旬野菜を使った献立」 <small>※京都市内産のお米を使用します</small> ☆試食・交流 | ◆献立◆ ※変更になる場合があります ◇ごはん ◇ <small>ぎせい</small> 擬製豆腐 ◇切り干し大根のさっぱり梅和え ◇根菜のごま風味炒め煮 ◇季節の果物♪ホトトギス～ヨーグルト添え～ |
| | 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歳以上の各区民(※定員は、各区により異なります) | |
| 日程・申込み | 各区の日程・申込先は下表のとおりです。事前予約制です。定員になり次第、申込受付は終了します。お住まいの区の日程に御参加ください。 | |

※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（下表 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）

| 行政区 | 日程 | 問合せ先TEL | 行政区 | 日程 | 問合せ先TEL |
|-----|------------------|----------|------|-------------------|----------|
| 北区 | 9/12(水) | 432-1438 | 南区 | 9/21(金) | 681-3573 |
| 上京区 | 9/12(水) | 441-2872 | 右京区 | 9/11(火) | 861-2177 |
| 左京区 | 9/4(火) 9/6(木) | 702-1219 | 西京区 | 9/27(木) | 381-7643 |
| 中京区 | 9/14(金) | 812-2544 | 洛西支所 | 9/19(水) | 332-8140 |
| 東山区 | 9/4(火) | 561-9128 | 伏見区 | 9/14(金) | 611-1162 |
| 山科区 | 9/26(水) | 592-3222 | 深草支所 | 9/12(水) | 642-3876 |
| 下京区 | 9/28(金) | 371-7292 | 醍醐支所 | 9/6(木) 9/26(水) | 571-6747 |