

全市統一企画 冬の食育セミナー



きょう しょく 京・食クッキング

生き生きと元気に暮らすためには、日々のバランスのとれた食事に加え、年齢や性別・運動量に合わせた「自分の適量」で食べることも大切です。自身の適量を知ることは、「肥満」や「低栄養」の予防につながります。

今回は「食事の適量について」のお話と、冬が旬の食材をいろいろ使った献立を作ります。皆様のご参加をお待ちしています。

| | | |
|------|---|--|
| 会場 | 西京区役所保健福祉センター別館 (桂良町 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 | ①1月30日(火) ②1月31日(水) | ①1月23日(火) ②1月26日(金) |
| 時間 | 10時～12時半 | |
| 内容 | <p>✿講話 『食事の適量を知りましょう!』</p> <p>✿調理実習 『冬の旬野菜で適量バランスクッキング』 ※京都市内産のお米を使用します</p> | |
| 参加費 | 500円(食材料費) | |
| 対象 | 18歳以上の西京区民 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 | |
| 申し込み | 1月11日(木)～ お電話または窓口にてお申し込みください。 | |
| 申込先 | 西京区役所保健福祉センター 健康長寿推進課 (☎381-7643) | 洛西支所保健福祉センター 健康長寿推進課 (☎332-8140) |

〈メニュー〉

- ◇ごはん
- ◇魚のもと焼き
- ◇小松菜のくるみ和え
- ◇かぶらの淡雪仕立て
- ◇フルーツ豆乳かん

※献立は、変更になる場合があります。

～ 京都市民の目指す姿 ～

主食・主菜・副菜をそろえる等バランスよく食べる

「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」から



健康長寿のまち・京都