

6月は食育月間です！！



初夏の食育セミナー

きょう

しょく

京・食クッキング



健康長寿のまち・京都

「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」より
今年度のテーマは『適正な体重を維持する』
京・食クッキングとして全市共通で
取り組みます。

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栄養士からお伝えします。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 (旧 西京保健センター) (桂良町 1-2)	洛西支所保健福祉センター (旧 西京保健センター洛西支所) (大原野東境谷町 2 丁目 1-2)
月 日	①6月12日(火)	①6月8日(金) ②6月20日(水)
時 間	午前 10 時～12 時半	
内 容	<ul style="list-style-type: none">☆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	<p>献 立</p> <ul style="list-style-type: none">◇ごはん◇万願寺とうがらし (またはピーマン)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
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) ※6月20日のみ保育あり【対象幼児】1 歳6ヶ月～就学前 先着6名 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 込	5月21日(月)～ 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 (☎381・7643)	洛西支所保健福祉センター (☎332・8140)

