

<報道発表資料>

令和7年10月1日

京都市伏見区役所深草支所健康長寿推進課

食育セミナー「吉兆くんの健康クッキング

～秋の旬を楽しもう～

この度、深草支所では、普段の食習慣を見直し、健康づくりに役立てていただく取組として、旬の野菜をたっぷり使うレシピを活用した食育セミナーを開催します。



【概要】

- 日時 令和7年11月5日(水) 午前10時30分～午後1時(受付:午前10時15分)
- 場所 深草支所 3階 栄養指導室 (〒612-0861 京都市伏見区深草向畑町93-1)
- 内容 管理栄養士による講話「秋の旬の野菜を味わおう」
調理実習「吉兆くんの健康クッキング～秋編～」
(献立: ごはん、鶏肉ときのこのトマト煮込み、れんこんチップスのパリシャキサラダ、かぼちゃのスープ、揚げずにかんたん大学いも)
- 対象 深草支所管内在住の18歳以上の方
- 定員 15名(申込多数の場合抽選)
- 参加費 500円(当日受付の際にお支払いください。)
- 持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク
- 申込 受付期間: 令和7年10月1日(水)～令和7年10月28日(火)
(申込多数の場合抽選 結果は10月29日以降に連絡)

①ホームページ

<https://www.city.kyoto.lg.jp/fushimi/page/0000344836.html>

②電話 深草支所健康長寿推進課（０７５－６４２－３８７６）
平日午前８時３０分～午後５時



深草地域マスコットキャラクター 深草うずらの吉兆くん



<ふかくさ春夏秋冬健康レシピについて>

深草は古くから農業が盛んに営まれ、品質の良い野菜が収穫されています。

旬の野菜を使ったレシピを深草の食育指導員※が考案し、まとめました。

現在、Part II の冊子は深草支所で配布しておりますが、デジタルブックでもぜひ御覧ください。

●ふかくさ春夏秋冬健康レシピ（平成31年1月発行）

春・夏・秋・冬・おやつの項目に分けて、主に季節の食材を取り入れた32のメニューを掲載するとともに、深草の特産品である「たけのこ」についての特集も取り入れています。

デジタルブックはこちらから↓

<https://www.city.kyoto.lg.jp/digitalbook/page/0000001275.html>

●ふかくさ春夏秋冬レシピ Part II（令和3年3月発行）

「ふかくさ春夏秋冬健康レシピ」の内容を一新し、Part IIとして発行しました。深草の食育指導員が考案した25のメニューを紹介しているレシピ集です。最後には深草地域の野菜直売所の情報も掲載しています。

デジタルブックはこちらから↓

<https://www.city.kyoto.lg.jp/digitalbook/page/0000001282.html>

※食育指導員とは

区役所・支所保健福祉センターや小学校、幼稚園、保育所（園）、児童館など地域において、料理教室等の食育活動や食を通じた健康づくりなどの普及啓発活動を行うボランティアです。

<お問合せ先>

京都市伏見区深草支所 健康長寿推進課

電話：０７５－６４２－３８７６