

京都市東山区役所
〔担当：健康福祉部健康長寿推進課〕
〔電話：075-561-9128〕

食生活改善普及運動月間（9月）

東山区役所 京・食^{きょう}クッキング^{しょく}～秋の食育セミナー～



東山区役所では、9月の食生活改善普及運動月間に合わせ、「おいしく減塩かしこく減塩」をテーマに「京・食クッキング～秋の食育セミナー～」を開催します。御家庭で手軽にできる減塩レシピをお伝えします。是非、御参加ください。

- 1 日時 令和6年9月13日(金) 午前10時～午後0時30分 (受付：午前9時45分～)
- 2 場所 東山区総合庁舎北館地下1階 栄養調理室 (受付：地下1階23番窓口)
(〒605-8511 京都市東山区清水5丁目130-6)
- 3 内容 管理栄養士の講話、調理実習、試食
- 4 対象者 東山区在住の18歳以上の方 (料理が苦手な方も是非御参加ください！)
- 5 定員 16名 (先着順。定員になり次第受付終了です。)
- 6 参加費 500円
- 7 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、筆記用具
- 8 申込み・問合せ

申込受付開始：令和6年8月21日(水) から (受付時間：午前9時～午後5時)

申込方法：電話、FAX 又は窓口にてお申し込みください。

問合せ先：東山区役所健康長寿推進課 (健康長寿推進担当)

(〒605-8511 京都市東山区清水5丁目130-6)

☎ 075-561-9128 FAX 075-531-2869

い^{いろ}ど^ろり野菜の減塩クッキング

- ごはん
- 鶏むね肉のやわらかハニーマスタード焼き
- 野菜ときのこのきんぴら
- ヨーグルト白和え
- かぼちゃのキャラメリゼ

※写真はイメージです。変更になる場合があります。

