

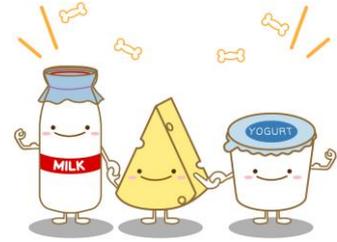
令和6年8月28日

報道発表資料

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

食育セミナー

骨<sup>コツ</sup>貯めよう！カルシウムクッキング



東山区役所では、骨粗しょう症の予防をテーマに、食育セミナー「骨コツ貯めよう！カルシウムクッキング」を開催します。骨や歯を丈夫に保つカルシウムですが、日本人には不足しやすい栄養素です。カルシウムを効率的に摂取するポイントやカルシウムが豊富な食材を使った料理を紹介します。是非御参加ください！

- 1 日時 令和6年10月8日(火) 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 12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9月20日(金) 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

## カルシウムたっぷりクッキング

**予定献立**

- きのこと茶飯
- れんこんとおからのハンバーグ
- 小松菜のピーナツバター和え
- 切り干し大根のみそ汁
- ミルクフルーツ寒

※写真はイメージです。変更になる場合があります。

