

< 報道発表資料 >

令和 7 年 4 月 2 8 日

京都市東山区役所健康福祉部健康長寿推進課

東山区役所 京・食^{きょう}クッキング^{しょく}～初夏の食育セミナー～

東山区役所では、京都市の「そうだ、野菜とろう！キャンペーン」の一環として、「京・食クッキング～初夏の食育セミナー～」を開催します。旬野菜を使った栄養バランスのよい献立を実習します。

〈予定献立〉

- ・ ごはん
- ・ ふわふわ肉団子とたっぷり野菜炒め
- ・ わかめと香味野菜のきんぴら
- ・ 夏野菜のジュレ寄せ
- ・ 牛乳わらびもち

※写真はイメージです。変更になる場合があります。



【背景と目的】

京都市民を対象とした調査では、1日の野菜摂取目標量 350g に対し 120g 程度不足しているという報告があります。食生活を見直す契機として、本セミナーを開催します。

【開催概要】

- 日時 令和 7 年 6 月 5 日(木) 午前 1 0 時～午後 0 時 3 0 分（受付：午前 9 時 4 5 分）
- 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 2 3 番窓口）
（〒605-8511 京都市東山区清水五丁目 1 3 0 - 6）
- 内容 管理栄養士の講話、調理実習、試食
- 対象 東山区内在住の 1 8 歳以上の方（料理が苦手な方も是非御参加ください。）
- 定員 1 6 名（先着順）
- 参加費 5 0 0 円
- 持ち物 エプロン、三角巾（バンダナ等頭を覆うもの）、マスク、手拭きタオル、筆記用具
- 申込期間 令和 7 年 5 月 2 1 日(水)～（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。

< 申込・お問合せ先 >

東山区役所健康福祉部健康長寿推進課健康長寿推進担当

電話：0 7 5 - 5 6 1 - 9 1 2 8 FAX：0 7 5 - 5 3 1 - 2 8 6 9