

< 報道発表資料 >

令和 7 年 7 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<sup>きょう</sup>クッキング<sup>しょく</sup>～秋の食育セミナー～

9 月は「食生活改善普及運動月間」です。京都市では「1 日の食塩摂取目標量 7 g 未満」を目標に、全市共通で京・食クッキングを実施します。減塩の成功の秘訣は少しずつ減塩していくことです。減塩でもおいしく食べられる献立を実習します。



### 【予定献立】

- ・ ごはん
- ・ れんこんつくね～白みそだれ～
- ・ 白菜としば漬けのサラダ
- ・ ごぼうとまいたけの豆乳スープ
- ・ かぼちゃ羊羹

※写真はイメージです。変更になる場合があります。

### 【開催概要】

- 日時 令和 7 年 9 月 1 9 日(金) 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）、手拭きタオル、マスク、筆記用具
- 申込開始 令和 7 年 8 月 2 6 日(火) （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。

< 申込み・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