

< 報道発表資料 >

令和8年4月28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
 - ・トマト出汁で食べる豚肉冷しゃぶ
 - ・ピーマン・パプリカの塩昆布いため
 - ・野菜と油揚げのゴマ酢和え
 - ・ミルク入り水無月
- 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8年6月18日(木) 午前10時～午後0時30分 (受付：午前9時45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23番窓口)
(〒605-8511 京都市東山区清水五丁目130-6)
- 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18歳以上の方 (料理が苦手な方も是非御参加ください。)
- 定員 16名 (先着順)
- 参加費 500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
- 申込期間 令和8年5月27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。

< 東山区総合庁舎へのアクセス >

京阪本線「清水五条」駅下車徒歩約10分、市バス「清水道」下車すぐ

※ 公共交通機関を御利用ください。

<お申込み・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：075-561-9128 FAX：075-531-2869