

# マタニティクッキング

令和3年度ふれあいファミリー食セミナー(プレママ・パパコース)

マスクのご協力  
お願いします!



フライパン  
ひとつで

## 和プレートランチ教室



時短&  
減塩

## すぐに使える洋風ランチ教室



パパも  
来てね★



※写真はイメージです。感染症予防対策のため、マスク着用の上ご参加ください。

内容

- 妊娠期の食生活のお話
- 調理実習 ● 試食

● 消毒・換気など  
感染症予防対策を  
徹底して実施します。



対象者

京都市内にお住いの妊婦とその夫  
又はパートナー  
(ご夫婦での参加・妊婦さんお一人  
での参加のどちらでもOK)

当日の体調にご配慮いただき、咳や発熱な  
どの風邪症状がある場合は、参加をお控え  
いただきますようお願いいたします。

申込方法

▼▼▼ いずれかの方法でお申込みください。 ▼▼▼

### ■ホームページ

ディリパ京都

検索



### ■電話 075-315-8955

お申し込みはこちらから  
「ディリパ京都」

(受付時間: 営業日の14:00 ~ 17:30 / 不定休)

※大阪ガスクッキングスクールで申込受付を行っています。

電話でのお申し込みの際は「京都市マタニティクッキングの申込」の旨を  
お伝えください。

会場

## 大阪ガスクッキングスクール京都

〒600-8815 京都市下京区中堂寺粟田町93番地

KRPガスビル1階 大阪ガスディリパ京都内

TEL 075-315-8955 ※駐車場あり(ガスビル南側立体駐車場)



各日程は裏面をご確認ください。

※本事業は京都市が大阪ガス株式会社に委託して実施しています。

京都市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

# 日程・メニューのご紹介

各回一人  
**850円**  
(税込)

定員  
各回**24名**

各回**2時間**  
程度

※メニュー・定員は変更になる場合があります。 ※参加可能な日程にお申込みください。開催日毎に抽選を行います。

フライパン  
ひとつで

## 和シプレートランチ教室



フライパン一つで  
**同時調理!**  
時短でらくらく♪

### 【実習メニュー】

- 雑穀ごはんのおにぎり
- ふんわり鶏つくねバーグ  
～マスタードソース～
- 彩り野菜の和風マリネ
- 乾物の具だくさんみそ汁
- グリルde簡単焼きリンゴ ヨーグルト添え



令和3年	令和4年
6月26日(土)10:30～	1月23日(日)10:30～
9月12日(日)10:30～	2月 5日(土)14:30～
10月30日(土)10:30～	

時短&  
減塩

## すぐに使える洋風ランチ教室



野菜のうまみを  
引き出し、  
おいしく減塩!

### 【実習メニュー】

- 発芽玄米のツナジンジャーライス
- 鮭といろいろ野菜の豆乳スープ仕立て
- れんこんのゴマサラダ
- バナナとイチゴのスムージー



令和3年	令和3年
7月18日(日)14:30～	12月 4日(土)14:30～
8月21日(土)10:30～	令和4年
11月 7日(日)10:30～	3月13日(日)10:30～

## 申込受付期間:各開催日の1か月前から開催日の2週間前まで

※申込多数の場合は抽選となります(初参加の方を優先)。  
抽選結果並びに受講のご案内はがきは、原則開催日の1週間前までに大阪ガスから送付します。

※申込受付期間内に定員に達しない場合は、期間を延長し申込受付を行います。申込受付状況については、「ディリパ京都」ホームページでご確認ください。

### ■参加の際の留意事項

- ・参加当日の持ち物は受講のご案内はがきでご確認ください。
- ・託児施設はありません。お子様の同伴はご遠慮ください。
- ・食品衛生上、食べきれなかった料理のお持ち帰りはご遠慮ください。
- ・警報発令時や地震・災害・感染症の流行等により、教室の開催を中止又は内容を一部変更する場合があります。最新の開催状況は、「京都市情報館」又は「ディリパ京都」ホームページでご確認ください。

京都市情報館トップ>健康・福祉・教育>食品衛生・食育>食育



最新情報はこちら  
「京都市情報館」



### アクセス

- JR嵯峨野線「丹波口」駅下車西へ徒歩約5分
- 市バス32・43・73・75・80系統「京都市リサーチパーク前」バス停下車西へ徒歩約5分

