



マタニティクッキング

令和6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)



カルシウム&鉄たっぷりメニュー

塩分ひかえめメニュー



減塩



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。



申込方法

▼いずれかの方法で、お申し込みください。▼

● 申込フォーム

右の二次元コードにアクセス後、必要事項をご入力ください。



▲申込フォーム

● 電話 075-642-7568

(受付時間：午前10時～午後4時／土・日・祝除く)

※京都府栄養士会で申込受付を行っています。電話でお申し込みの際は「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。

対象者

京都市内にお住ま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。

会場

京都市男女共同参画センター
ウィングス京都 2階 調理コーナー

〒604-8147
京都市中京区東洞院通六角下る御射山町 262 番地

日程・メニューのご紹介

※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。

各回1人
900円
(税込)

定員各回
18名
(先着順)

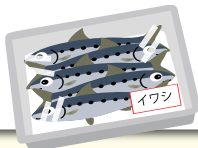
各回
2時間
程度

Ca・Fe
たっぷり

カルシウム&鉄たっぷりメニュー

実習献立

- * 豚肉のカラフル野菜巻き
- * 野菜といわしのチーズ焼き
- * あさりの豆乳スープ
- * ごはん



令和6年

6月22日(土)

8月24日(土)

10月20日(日)

【時間】11:00 ~ 13:00

令和7年

1月26日(日)

減塩

塩分ひかえめメニュー

実習献立

- * 豚肉のハニーマスタード焼き
- * ほうれん草の和風サラダ
- * けんちん汁
- * ごはん



令和6年

7月27日(土)

9月28日(土)

11月17日(日)

【時間】11:00 ~ 13:00

令和7年

3月23日(日)



申込受付期間：各開催日の1か月前から2週間前まで

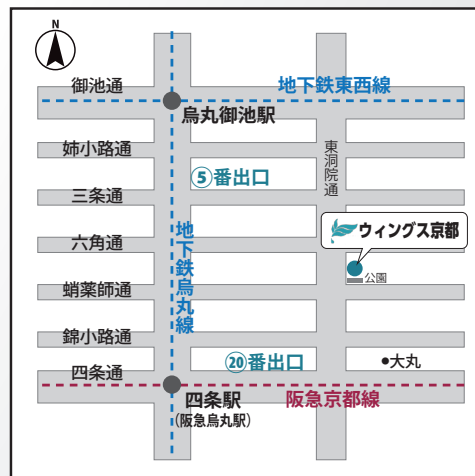
※先着順で申込受付を行います。

※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。

参加の際の留意事項

- 参加当日の持ち物は受講のご案内メールでご確認ください。受講のご案内メールは、原則開催日の1週間前までに京都府栄養士会から送付します。
- 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。
- 会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。
- 警報発令時や地震・災害等により、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。

開催中止等は、参加者の方へ個別でお知らせいたします。



アクセス

阪急烏丸駅・地下鉄四条駅(20番出口)又は地下鉄烏丸御池駅(5番出口)下車徒歩5分