

マタニティクッキング

令和7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）



～心と体に優しいごはん～



少しの工夫でおいしく減塩 編



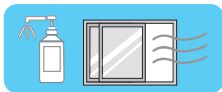
たくわえよう☆カルシウムと鉄 編



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。



● 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。

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



京都市
CITY OF KYOTO

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

京都市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



健康長寿のまち・京都



京都はくみ憲章

各日程は裏面をご確認ください。

※本事業は京都市が京都府栄養士会に委託して実施しています。

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
1,000円
(税込)

定員各回
16名
(先着順)

各回
2時間
程度

少しの工夫でおいしく減塩 編

【実習メニュー】

- * ごはん
- * 鶏肉と野菜のハーブ炒め
- * 厚揚げと小松菜の煮浸し
- * 和風ミネストローネ
- * フルーツ



【実施日程】

令和7年

6月21日(土)

8月31日(日)

10月25日(土)

12月21日(日)

令和8年

2月28日(土)



【時間】11時～13時

たくわえよう☆カルシウムと鉄 編

【実習メニュー】

- * ごはん
- * 砂肝入り鶏つくね
- * 小松菜と切り干し大根のごまマヨ和え
- * かきたま汁
- * ヨーグルト



【実施日程】

令和7年

7月13日(日)

9月27日(土)

11月16日(日)

令和8年

1月24日(土)



【時間】11時～13時

申込受付期間：各開催日の1か月前から2週間前まで

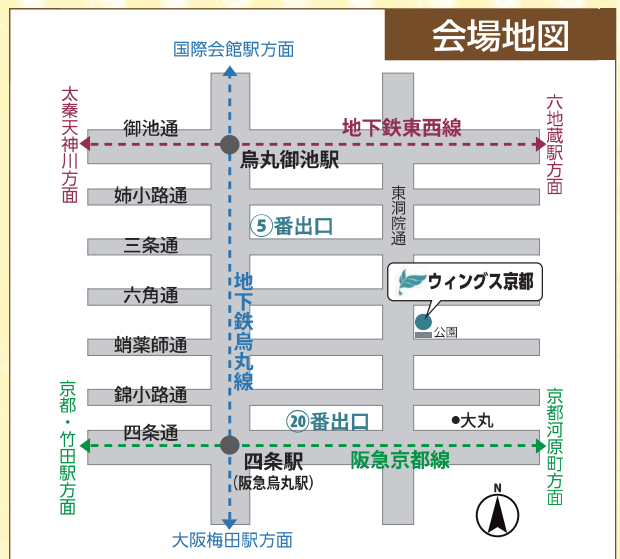
※先着順で申込受付を行います。

※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・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。
開催中止等は、参加者の方へ個別でお知らせいたします。

会場地図



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