

マタニティ クッキング



令和8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）

～元気な体は食事から～



塩分カットの工夫にチャレンジ!!



いろんな食材で鉄分・カルシウム!!

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。

会場

京の食文化ミュージアム
あじわい館

〒600-8813

京都市下京区中堂寺南町130番地
京都青果センタービル3階

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。



京都市
CITY OF KYOTO

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



京都はくぐみ憲章

日程・メニューのご紹介

各回1人
1,000円
(税込)

定員各回
20名
(先着順)

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。

塩分カットの工夫にチャレンジ!!

【実習献立】

- * スパイシーチキンソテー
- * キャベツと桜エビのさっと煮
- * 具だくさんみそ汁
- * ごはん
- * 果物



【日程】

6月7日(日)

7月4日(土)

10月24日(土)

1月11日(月・祝)



【時間】 10時～12時

いろんな食材で鉄分・カルシウム!!

【実習献立】

- * さば缶と厚揚げのトマト煮
- * チンゲンサイとひじきのマヨソテー
- * あさりと玉ねぎのみそ汁
- * ごはん
- * ミルクくず餅



【日程】

6月20日(土)

7月20日(月・祝)

11月7日(土)

3月27日(土)



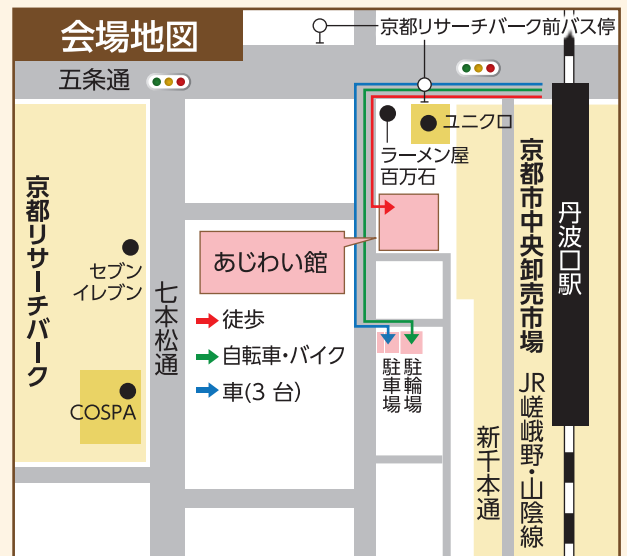
【時間】 10時～12時

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。



アクセス

- ・JR丹波口より徒歩3分
- ・京都リサーチパーク前バス停より徒歩2分