

マタニティクッキング

令和5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）

※写真はイメージです。



さば缶でお手軽ごはん編



鉄とカルシウムをたっぷり編



パパも
来てね！

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
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

Web(申込フォーム)、電話、FAXのいずれかで、
「京都いつでもコール」へお申し込みください。

- * web

京都いつでもコール



- * 電話 075-661-3755
（受付時間：午前8時～午後9時／年中無休）
- * FAX 075-661-5855

※参加者氏名、電話番号、メールアドレス(申込フォームのみ)、
住所、同伴者人数をお伝えください。
※お電話、FAXはおかけ間違いにご注意ください。

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。

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。開催日毎に抽選を行います。

各回1人
900円
 (税込)

定員各回
24名

各回
2時間
 程度

～さば缶でお手軽ごはん編～

【実習メニュー】

- *さばそぼろ丼
- *ひじきのサラダ
- *ごま豆乳汁



【実施日程】

令和5年
 6月24日(土)
 8月26日(土)
 10月9日(月・祝)
 12月16日(土)
 令和6年
 2月17日(土)

【申込受付期間】

令和5年
 5月2日～6月10日
 7月4日～8月12日
 9月6日～9月25日
 11月7日～12月2日
 令和6年
 1月10日～2月3日

【時間】午後6時～午後8時

～鉄とカルシウムをたっぷり編～

【実習メニュー】

- *ハニーマスタードチキン
 グリル野菜添え
- *小松菜とツナの和え物
- *煮干しのオイル炒め
- *クラムチャウダー
- *ごはん



【実施日程】

令和5年
 7月22日(土)
 9月30日(土)
 11月3日(金・祝)
 令和6年
 1月20日(土)
 3月23日(土)

【申込受付期間】

令和5年
 6月6日～7月8日
 8月2日～9月16日
 10月4日～10月20日
 令和5年
 12月5日～1月6日
 令和6年
 2月6日～3月9日

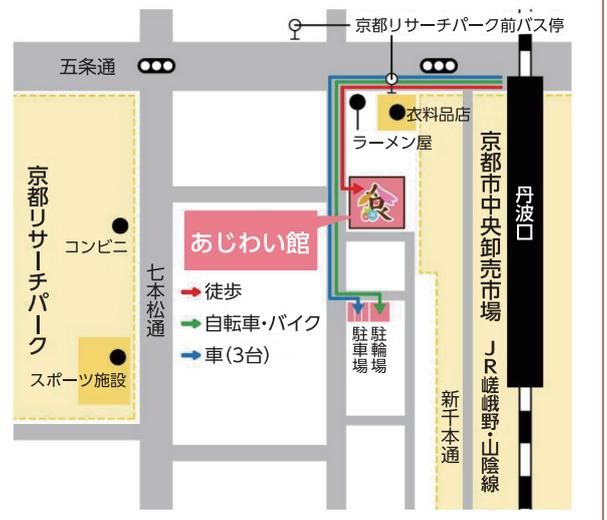
【時間】午後6時～午後8時

- ※抽選の結果並びに受講のご案内は、原則開催日の1週間前までに京都市からメール又ははがきで送付します。
- ※申込受付期間内に定員に達しない場合は、期間を延長し健康長寿企画課(TEL.222-3424)で申込受付を行います。申込受付状況については、京都市情報館でご確認ください。

参加の際の留意事項

- 参加当日の持ち物は受講のご案内メール又は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。
- 駐車場には限りがあります。公共交通機関をご利用ください。
- 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。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

- ・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