



市民しんぶん上京区版  
掲載内容は変更となる場合があります。  
イベントに参加される場合は、体調管理をお願いします。

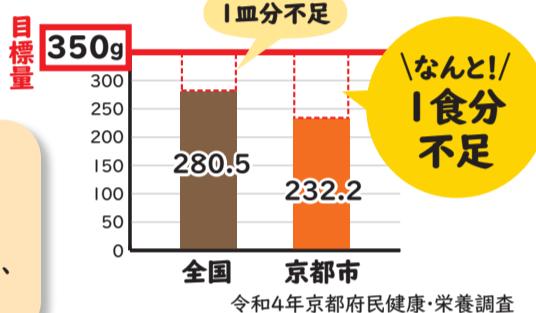
上京区ホームページ 上京区役所 Q検索

# 京の食の み・りょく



## 野菜をしつかりとろう！

### ●京都市民の1日の野菜摂取量



健康な生活を維持するための目標値の一つとして「成人1日あたりの野菜摂取量を350g」と掲げられています。意識して、1日3食に分けてとりましょう！



### ●バランスのよい食事



レシピは [京・けんこうひろば](#) Q.検索

問=健康長寿推進課(健康長寿推進担当)(☎441-2872、2階②番窓口)

## 今年度は「食の上京」をテーマとした取組を推進中！



6月実施  
だしの文化



9月実施  
上京が誇る食の有職文化

問=地域力推進室(まちづくり推進担当)(☎441-5040)



11月実施  
MYポン酢づくり



イベントは  
まだ続きます！

