



京・食クッキング


～初夏の食育セミナー～

6月は「食育月間」です。

京都市では「そうだ、野菜とろう！」キャンペーンを実施しています。

手軽にたくさんの野菜を食べる方法を調理実習で体験できます。

ご参加お待ちしております！

日 時	令和8年6月17日（水）10：00～12：30（受付 9：45～）		
対 象	18歳以上の区民	定 員	10名（先着順）
場 所	南区役所保健福祉センター 別館1階栄養指導室 （受付：区役所3階 36番窓口）		
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ●管理栄養士のお話「つなげよう！京の食文化 そうだ、野菜とろう！」 ●調理実習「暑い夏を乗り切ろう！夏野菜で“さっぱり”クッキング」 ●試食、交流 		
参加費	500円		
持ち物	エプロン、三角巾、手ふきタオル、マスク 		
申 込	5月15日（金）～6月3日（水）（受付時間 9：00～17：00）		
方 法	電話または窓口（3階36番）にてお申込みください。 南区役所保健福祉センター 健康長寿推進課 健康長寿推進担当 （TEL：075-681-3573）		



【実習献立】

- ◇ごはん
- ◇トマト出汁で食べる豚肉冷しゃぶ
- ◇ピーマンとパプリカの塩昆布いため
- ◇野菜と油揚げのごま酢和え
- ◇米粉で作る水無月

※ 写真はイメージです。
変更になる場合があります。

