

食育セミナー～減塩に役立つNEW（乳）和食～

「コク味」や「うま味」を活用し、おいしく無理なく続ける減塩生活、今日から始めてみませんか。お申し込みをお待ちしています。

【日時】 11月11日（水） 10：00～12：30

【場所】 南区役所保健福祉センター 1階 栄養指導室（別館）

【内容】 管理栄養士のお話「減塩に役立つNEW（乳）和食」

調理実習「NEW（乳）和食で減塩クッキング」

試食、交流

【対象】 18歳以上の区民

【定員】 10名（先着順） 【参加費】 500円

【持ち物】 エプロン・三角巾・手ふきタオル・マスク

【申込み・問合せ】 10月20日（火）～10月29日（木）（受付時間：9：00～17：00）

電話または窓口 健康長寿推進課健康長寿推進担当へ

（電話 681－3573）



- ・ ごはん
- ・ 豆腐とひき肉のまろやか味噌煮込み
- ・ キャベツの粒マスタード和え
- ・ 秋野菜の蒸しサラダ
～豆乳ソース～

◆ 9月は食生活改善普及運動月間です

「京都市健康長寿・口腔保健・食育推進プラン

～京都市健康(口)プラン～」の目標より

『1日の食塩摂取目標量 7g未満』

京・食クッキングとして全市共通で取り組みます