

右京区内のお店を SNS で応援しよう!

#右京エール飯

新型コロナウイルス感染症の拡大による外出・外食自粛の影響を受けている飲食店を応援するために、区内のお店（*）の持ち帰りや宅配メニューの情報をSNSで発信し、共有するキャンペーン「#右京エール飯」を実施中!

この苦しい状況だからこそ、身近なところから、できることから地域のお店を応援しましょう!

お店の情報はウェブサイトでもご覧いただけます。



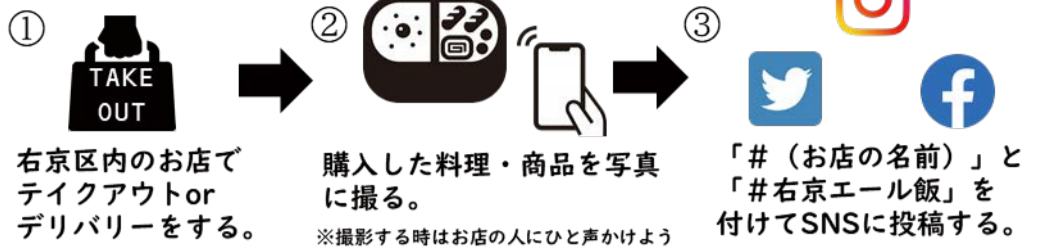
お店の情報は
こちら

（*）カフェや居酒屋等の飲食店のほか、農家の直売所・八百屋、パン屋やコーヒースタンドなど、食材・商品の持ち帰りができるお店であれば、業種は問いません。

問合せ 地域力推進室 企画担当 ☎354-6466

区民の皆さま

☆区外の方の参加も大歓迎!



お店の皆さま



「ユースホステル前」バス停周辺がすっきり!



宇多野学区と協働で進めていた、「ユースホステル前」バス停周辺の整備が完了しました。安全に歩ける小路を整備したほか、ベンチや植栽を配置し、憩いの場となる空間づくりを行ったものです。

3月11日には、お披露目会を行い、地域の皆様と一緒にビオラ、ラナンキュラスなど色とりどりの花を花壇に植えました。

学区自治会連合会の折居会長からは「去年は雑草が背丈ほど伸びていたが、見違えるように綺麗になった。バス停周辺も安全に歩けるようになった。」と感想をいただきました。



Before



After

問合せ 西部土木事務所 ☎871-6721

LOVE LOCAL, LOVE UKYO!

こども学校開校! ~中村農園の美味しいトマト狩り&焼きたて石窯ピザを食べよう!~

今注目のまちなか農園&直売所でトマト狩り&ピザ作り体験です! 収穫したトマトはお持ち帰りいただけます!

- 日時 6月21日(日) 10時~12時
- 場所 中村農園(嵯峨野高田町19)
- 内容 トマト収穫体験、ピザトッピング、ピザの試食
- 先生 中村 尚司さん(中村農園)
- 対象 小学生~高校生とその保護者
- 定員 20名(先着順、1家族4名まで)
- 参加費 大人2,000円
子ども1,500円
- 申込み 5月20日(水) 午前9時から定員に達するまで。ウェブサイトの申込みフォームからお申し込みください。
- 問合せ 地域力推進室 企画担当 ☎354-6466



申し込みフォーム
はこちら

たんぱく質60gはどのくらい? ~1日の食事例~

卵1個 (50g) 6.2g	牛乳1杯 (200ml) 6.6g	豚肩ロース 4枚(100g) 17.7g	豆腐 1/5丁 (60g) 2.9g
朝食		昼食	
鮭1切 (70g) 15.6g	納豆1パック (50g) 8.3g	ヨーグルト1個 (80g) 2.9g	
夕食		間食	

男性: 60g 女性: 50g 出典: 日本人の食事摂取基準 2020年版(厚生労働省)

* 食事指導や治療を受けている方は、必ず医師・管理栄養士に相談の上、指示に従ってください。

① 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて
② 様々な食品をバランスよく
③ 十分なたんぱく質とエネルギーを
【1日に必要なたんぱく質量(18歳以上)】

健康な身体を維持したり、活動するために必要なエネルギーとたんぱく質が欠乏した状態のことを「低栄養」といいます。

外出自粛が続き、「動かない」状態が続くと、食欲がわかなくなったり、栄養が不足しやすくなり、筋力も低下しやすくなります。

次のポイントを意識し、美味しく食べて低栄養を予防しましょう!



今こそ気をつけたい!
お家でできる
「低栄養」予防

毎月20日は
右京安心安全