

令和7年7月30日
京都市右京区役所健康長寿推進課

右京区役所 「京・食クッキング 秋の食育セミナー」

9月は、食生活改善普及運動月間です。

京都市では、「京都市健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」の目標達成に向け、『食塩摂取目標量7g/日未満』に取り組んでいます。

この度、おいしく無理なく続けられる減塩のコツを学ぶ食育セミナーを開催します。



【概要】

- 日時 令和7年9月26日（金）午前10時15分～午後0時30分（受付午前10時～）
- 場所 〒616-8511 右京区太秦下刑部町12番地
右京区役所（サンサ右京）2階 栄養指導室
- 内容 管理栄養士による講話「減塩でもおいしく食べられる調理のポイント」
調理実習（献立：ごはん、れんこんつくね～白みそだれ～、白菜としば漬けのサラダ、
ごぼうとまいたけの豆乳スープ、かぼちゃ羊羹）
写真はイメージです。変更になる場合があります。
- 対象 18歳以上の右京区民
- 定員 24人（先着順）
- 参加費 500円（現金のみ。おつりのないよう御協力をお願いします。）

- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル
- 申込 電話または右京区役所保健福祉センター 1 階 2 4 番窓口にて申込み
令和 7 年 8 月 2 0 日（水）～8 月 2 9 日（金） * 平日午前 9 時～午後 5 時
- その他 右京区では、地元で生産されたものを地元で消費する「地産地消」の取組を応援しています。直売所やスーパーの地元産コーナーで右京区産の野菜をチェックして、地産地消に取り組みましょう。
JA 京都市組合員の直売所マップ (<https://ja-kyotocity.or.jp/chokubai/>)
つながるマルシェの詳細 (<https://www.city.kyoto.lg.jp/ukyo/page/0000280715.html>)

<お問合せ先>

京都市右京区役所 健康長寿推進課

電話：0 7 5 - 8 6 1 - 2 1 7 7