



京都市山科区役所
〔担当：健康福祉部健康長寿推進課〕
〔電話：075-592-3222〕

山科区役所 ^{きょう しょく}京・食クッキング～秋の食育セミナー～

山科区役所では、9月の食生活改善普及運動に合わせ、「おいしく減塩かしこく減塩」をテーマに「京・食クッキング～秋の食育セミナー～」を開催します。御家庭で手軽にできる減塩レシピをお伝えします。是非、御参加ください。

- 1 日 時 ①9月3日(火)、②9月5日(木)、③9月13日(金)
※いずれも午前10時～正午(受付：午前9時40分～)
- 2 場 所 山科区役所 2階 栄養室(受付：1階1番窓口)
(〒607-8511 山科区柳辻池尻町14-2)
- 3 内 容 管理栄養士の講話、調理実習、試食(※いずれの日程も同じ内容です。)

いそどり野菜の 減塩クッキング

- ・ごはん
- ・鶏むね肉のやわらかハニーマスタード焼き
- ・野菜ときのこのきんぴら
- ・ヨーグルト白和え
- ・かぼちゃのキャラメリゼ

※写真はイメージです。変更になる場合があります。



- 4 対象者 18歳以上の山科区民(料理が苦手な方も是非御参加ください!)
- 5 定員 各12名(先着順)
- 6 参加費 500円
- 7 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル
- 8 申込期間 令和6年8月19日(月)～30日(金)(受付時間：午前9時～午後5時)
※定員に達し次第、受付を終了します。
- 9 申込方法 電話又は窓口にて、いずれかの日程にお申し込みください。
※複数名でのお申し込みはできません。
- 10 申込・ 山科区役所 健康長寿推進課 健康長寿推進担当(1階1番窓口)
問合せ先 ☎075-592-3222