

<報道発表資料>

令和7年6月23日

京都市山科区役所健康福祉部健康長寿推進課

山科区役所 食育セミナー

「自分で作る！～1汁1菜カルシウムたっぷりご飯～」の開催

山科区役所では、小学3年生～6年生を対象に食育セミナーを開催します。

管理栄養士の指導のもと、お子さまだけでカルシウムたっぷりの食事作りにチャレンジします。

骨粗しょう症の予防のため、骨が成長する子どものころから、カルシウム等の摂取は重要です。カルシウムたっぷりのご飯を自分で作り、栄養素の働き、調理技術など、食べる力を身につけて、将来の健康に役立てるため、本セミナーを開催します。



<実習献立>

- ・ごはん
- ・厚揚げの肉巻き照り焼き
- ・具たくさんみそ汁
- ・きなこ牛乳寒天

※写真はイメージです。

変更になる場合があります。

【開催概要】

- 日時 令和7年8月8日（金）午前10時～午後1時（受付：午前9時40分～）
- 場所 山科区役所 2階 栄養室（〒607-8511 京都府京都市山科区柳辻池尻町14-2）
- 内容 管理栄養士の講話、調理実習、試食
- 対象 山科区内在住の小学3年生～6年生
※保護者の方は送迎をお願いします。
※アレルギー対応はできません。食材などについて気になる方は事前にお問合せください。
- 定員 12名（先着順、定員に達し次第受付を終了します。）
- 参加費 500円
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、上履き
- 申込期間 令和7年7月22日（火）～31日（木）（受付時間：午前9時～午後5時）
- 申込方法 電話又は窓口にて、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。兄弟姉妹を除く。

<申込・お問合せ先>

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）

電話：075-592-3222