

<報道発表資料>

令和7年7月22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 京・食^{きょう}クッキング^{しょく}～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月間に合わせ、京・食クッキング～秋の食育セミナー「秋の味覚を楽しむ減塩クッキング」～を開催します。

京都市健康長寿・口腔保健・食育推進プランでは、1日の食塩摂取目標量を7g未満としています。食生活を見直し、おいしく無理なく減塩生活が続けるコツを身につけてもらえるよう、本セミナーを実施します。



<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

※変更になる場合があります

※写真はイメージです。

【開催概要】

- 日時 ①令和7年9月4日(木) 午前10時～午後0時30分(受付:午前9時40分)
②令和7年9月12日(金) 午前10時～午後0時30分(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栂辻池尻町14-2)
- 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。)
- 対象 18歳以上の山科区民(料理が苦手な方もぜひ御参加ください。)
- 定員 各18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
- 申込期間 令和7年8月18日(月)～令和7年8月29日(金)(受付時間:午前9時～午後5時)
- 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。

<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(山科区役所1階1番窓口)

電話: 075-592-3222