

<報道発表資料>

令和8年4月24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}～初夏の食育セミナー～

山科区役所では、この度、「京・食クッキング～初夏の食育セミナー～」を開催し、たっぷりの野菜を使った栄養バランスのよい献立を実習します。



<実習献立>

◇ごはん

◇トマト出汁で食べる豚肉冷しゃぶ

◇ピーマンとパプリカの塩昆布いため

◇野菜と油揚げのごま酢和え

◇米粉で作る水無月

※写真はイメージです。変更になる場合があります。

【背景と目的】

京都市民を対象とした最近の調査では1日の野菜摂取目標量350gに対し、230g程度の摂取との報告があります。食生活を見直す機会として、本セミナーを開催します。

【開催概要】

- 日時 ①令和8年6月5日(金)午前10時～午後0時30分(受付:午前9時40分)
②令和8年6月18日(木)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 京都市山科区榎辻池尻町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 ①5月18日(月)～5月29日(金) ②5月18日(月)～6月11日(木)
(いずれも受付時間: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>

京都市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