

<報道発表資料>

令和8年7月28日

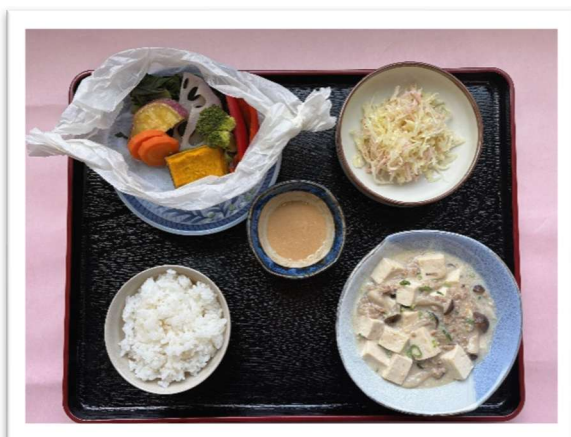
京都市山科区役所健康福祉部健康長寿推進課

山科区誕生50周年記念

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～「減塩に役立つNEW（乳）和食」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。また、山科なすをはじめとした地場産の野菜を取り入れたメニューを紹介し、地産地消の推進と健康増進につなげます。



<実習献立>

◇ごはん

◇豆腐とひき肉のまろやか味噌煮込み

◇キャベツの粒マスタード和え

◇秋野菜の蒸しサラダ ～豆乳ソース～

※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8年9月17日(木)午前10時～午後0時30分(受付:午前9時40分)
②令和8年9月18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、筆記用具
- 申込期間 令和8年8月18日(火)～令和8年9月10日(木)(受付時間:午前9時～午後5時)
- 申込方法 電話、申込フォーム又は窓口にて、いずれかの日程にお申し込みください。
※福祉行事保険に加入するため、原則として御本人がお申し込みください。

< 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（山科区役所 1 階 1 番窓口）

電話：075-592-3222

申込フォーム：<https://ttzk.graffer.jp/city-kyoto/booth-reserve/pages/0476235374829716997/reservation-time>



【山科区誕生 50 周年記念】

山科区は、令和 8 年 10 月 1 日に東山区から分区して 50 年を迎えます。本事業は山科区誕生 50 周年を盛り上げる取組の一つとして実施します。

山科区誕生

