



地域の主婦に学ぶ「親子料理教室」

栄養クリニックでは4年前から「食」を通じた東山区まちなりに協賛して取り組みを進めてきました。今年度も東山地域の主婦の皆様のご協力を得て、7月31日に親子料理教室を開催し、7組15名のご家族が参加されました。班ごとに地域の主婦の皆様と、子どもたちやお母様方の明るい会話が広がり、楽しい時間を過ごしました。

参加者のお母様からの声

「とつても楽しく料理することができました。家では子どもにゆっくりお手伝いさせることが出来なかったのですが、今日はいろいろできてよかったです！」

参加者の子どもの声

「自分ですいかのたねをとったり、切ったりしてたのしかった。」



—寒天うまく溶けるかな?—



献立：花びらずし・夏野菜と豚しゃぶのサラダ・京のおすいもの・すいかの寒天



—結び三つ葉はこうするのよ—

「おかあさんといっしょにつくったごはんがとてもおいしかった。」

募集!

高齢者にやさしい料理教室

健康長寿の食事作りを

みんなで楽しんでみませんか

東山区の「食」を通じた地域のネットワーク活性の取り組みのひとつとして、高齢者の健康な食生活をテーマに料理教室を開催します。

10月27日(火)

午前10時～午後1時

場所 京都女子大学栄養クリニック (新日吉神宮横)

対象 東山区在住の65歳以上の方

定員 20名(先着順)

参加費 500円

締め切り 10月20日(火)

申し込み 京都女子大学栄養

クリニック (☎531-2136)

午前9時30分～午後4時

(日祝除く・土曜日は11時迄)

持ち物 三角巾・エプロン・手拭きタオル

献立

- *秋サケのホイル焼き
- *秋野菜の炊き合わせ
- *麦ごはんとうろろ汁
- *デザート(きなこ団子)

「貧血予防のガイドとレシピ集」の冊子を作成中!

女性の10人に1人は貧血といわれています。成長期や妊娠期は通常よりも鉄分を多く必要とし、とくに女性は生理によって大量の鉄分を失うため、貧血になりやすいのです。また激しいスポーツをしている人も貧血になる場合があるので、日ごろの食生活に気をつけて予防を心がけましょう。来年1月下旬に冊子ができあがります。栄養クリニックの窓口と東山区役所の窓口にも置かせていただく予定です。(無料)

栄養クリニック ☎531-2136

