



—巻きずしを巻きましょう—



献立：花巻き・サラダ巻き・鶏塩麹炒め
ハモとじゅんさいのお吸い物・デザート



—サラダ巻きをお母さんと一緒に巻いているところ—

地元の主婦の方々と「親子料理教室」

栄養クリニックでは5年前から「食」を通じた東山区まちなりに協賛して、本通信の他に料理教室、レシピ集発行などに取り組んできました。今年度も地元の主婦の皆さんの協力を得て、7月29日に親子料理教室を開催し、5組10名のご家族が参加されました。班ごとに地元の主婦の皆さんとお母さんや子どもたちとの会話がはずみ、楽しい時間を過ごしました。

参加者のお母さんからの声

大変楽しく参加させていただきました。子どもと一緒に料理をする時間はなかなかありませんので、とても貴重な時間を過ごすことができました。「かつおと昆布からだしをとったお吸い物ってこんなにおいしいんですね！」

家でもやってみます。」などの声が寄せられました。

募集！ 「免疫力を高める 高齢期の料理教室」

東山区の「食」を通じたネットワークづくりの取り組みとして、免疫力を高める高齢期の健康な生活をテーマに料理教室を開催します。

10月27日(木)
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(材料費含む)

締め切り 10月20日(木)

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(予定)

* ささみの柚子こししょう焼

* ほうれん草とひじきの生姜あえ

* 里芋のカボス入り味噌汁

* 干しブドウ入りきんとん

「栄養クリニック作成の
レシピ集」ご活用ください

栄養クリニックでは子育てから高齢者にいたる各ライフステージの食生活支援を行っており、これまで以下のレシピ集を作成してまいりました。必要なレシピ集がございましたら栄養クリニックまでご連絡ください。



- ・子育てママへ 応援レシピ集(乳児・幼児期編)
- ・子育てママ&パパへ 食育応援レシピ集(幼児期の食事と偏食編)
- ・子育てママ&パパへ 食育応援レシピ集(学童期の食事)
- ・高齢者の食事レシピ集
- ・骨を元気にするレシピ集
- ・貧血予防のガイド&レシピ集
- ・春夏秋冬レシピBOOK
- ・メタボリックシンドロームの予防・改善(レシピ集付)