

## 食育講座

3回連続  
講座参加費  
無料

## 小学校給食の工夫を家庭の食事にも

国立循環器病研究センターが推奨する「塩をかるく使っておいしさを引き出す」減塩の考え方(かるしお)や、小学校で提供されている「かるしおアレンジ献立」の手法を通じて、普段の食事を美味しく減塩する方法をお伝えします。また、毎日の食生活に欠かせないスーパーマーケットの上手な活用方法を、体験しながら学びます。

【対象】 吹田市在住 小学生保護者

【定員】 12名 (応募多数の場合は抽選)  
\*抽選結果は9月末頃メールにて通知

【時間】 各回 10:30~11:30 (受付10:00~)

【申込期間】 令和5年9月1日(金)~15日(金)

3回すべてに参加いただいた方には記念品をプレゼント!

同じ内容の講座を、令和6年1月下旬~2月頃に  
3回連続講座で開催予定。(申込は別途案内)



回	開催日	講座内容	開催場所
1	令和5年 10月19日(木)	素材を活かしたおいしさを知り、かるしお生活で食の楽しみを深めよう! 【だしの試飲あり】 講師:国立循環器病研究センター職員	エア・ウォーター健都 2F共創スタジオ (摂津市千里丘新町3-50) ※できる限り下記の交通機関をご利用ください 阪急バス「岸部東」降車すぐ JR岸辺駅北口から徒歩7分
2	令和5年 11月2日(木)	小学校給食での「グルメな減塩!かるしお大作戦」の取組について【試食あり】 講師:吹田市職員	※お車で越しの場合は、エア・ウォーター健都の駐車場(無料)をご利用ください。満車の際は、阪急オアシス吹田SST店の駐車場(無料)もご利用いただけます。
3	令和5年 11月16日(木)	スーパーの上手な活用方法&減塩でおいしさ発見【かつお削り体験・試食あり】 講師:阪急オアシス	阪急オアシス吹田SST店 キッチンスタジオ (吹田市岸部中5-1-1) ※エア・ウォーター健都(1・2回目の会場)から徒歩6分

【申込方法】 吹田市電子申込システム(下記の1.または2.の方法で検索)から入力、または電話(06-6384-2614)で申込みしてください。

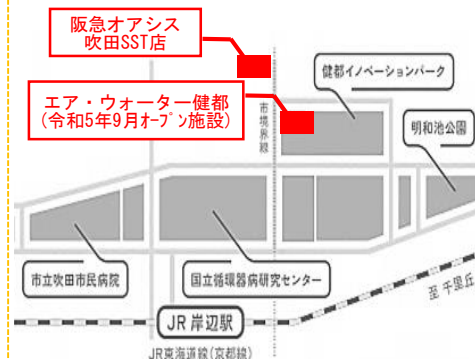
1. QRコードを読み取る



2. 吹田市ホームページから検索

①トップ画面下部「市政→オンラインサービス」から「電子申込システム」をクリック

②「吹田市電子申込システム(外部サイト)」の画面で検索キーワード「講座タイトル」を入力



- 午前6時時点で大阪府内に特別警報・暴風警報のいずれかが発表されている場合は、開催を中止します。
- 中止の場合、電話等による連絡はいたしませんので気象情報等でご確認ください

【問合せ】 吹田市健康医療部 健康まちづくり室 ☎ 06-6384-2614 ✉ ken\_machi@city.suita.osaka.jp