

実際に食事をしながら食事や栄養について学べるランチセミナーを開催します！

ランチョン栄養講座

毎日お忙しい皆さん！栄養は足りてますか？

むむむ。。そもそも足りてるかどうかもわからないんですけど…というそのアナタ！
京大生協の管理栄養士さんが健康的な食事の組み立て方を教えてくださいます。

「ヘルシー弁当講座」 in 吉田&桂キャンパス

ヘルシー弁当を食べながら、ヘルシー弁当のコンセプトや普段の食事選びのコツを徹底解説していただきます！

◆ 10/17 (木) 12:15 - 12:45 (教職員：定員10名)

場所：保健診療所地下1階 オープンラボ

◆ 10/21 (月) 12:15 - 12:55 (学生：定員30名)

～生協ヘルシー月間キックオフイベント～

場所：吉田南 吉田ショップ2階

ヘルシー弁当誕生秘話も
あります☆

◆ 12/10 (火) 12:30 - 13:00 (学生・教職員：定員10名)

場所：船井交流センター 34会議室



「食べ方提案@食堂」 in 宇治キャンパス

あなたが普段選んでいる食事に足りないものは何なのか？

実際の食堂でバランスのとれた食事の選び方をレクチャーしていただきます！

◆ 12/3 (火) 12:10 - 12:50 (学生・教職員：定員10名)

場所：宇治食堂2階ピアチ



※ヘルシー弁当代（400円）、または食堂での食事代は自己負担となります。

< 詳細・申込はwebまたはQRコードからどうぞ！ >

京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門 ヘルシーキャンパス 栄養部門

ホームページ： <https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/healthy-campus/>

