

次世代に伝えたい 栗東の郷土料理

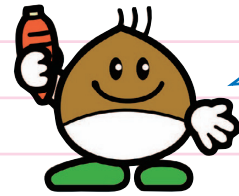
目川田楽・菜飯



主な伝承地域 目川

歴史・由来

江戸時代の東海道、旅人たちの休憩所となっていた「目川」では、田楽や菜飯の人気があったといわれています。
『田楽』は串に刺した豆腐を焼き、調味した味噌を塗ったものです。
『菜飯』は大根葉や小松菜など、季節の菜葉を塩漬けして、炊いたご飯と混ぜ合わせたもので、田楽とともに提供されていました。



学校給食では、滋賀や栗東の特産物や、郷土料理を献立に取り入れて、伝統的な食文化を伝えているくり。4年生では、目川田楽にちなんだ「菜めし田楽給食」を実施しているくり。

薬師講ごぼう



主な伝承地域 林

歴史・由来

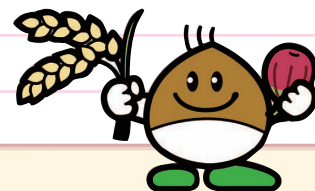
薬師如来の縁日に無病息災、五穀豊穡、諸願成就を祈り18cm（重づめ箱の寸法）にしたごぼうを供えて、このおさがりを参詣者がいただいたことが継承されてきました。
やわらかく煮たごぼうを、しょうゆや砂糖などを煮たてた調味料につけこみ味を染み込ませたものです。

栗東の特産品

栗東いちじく



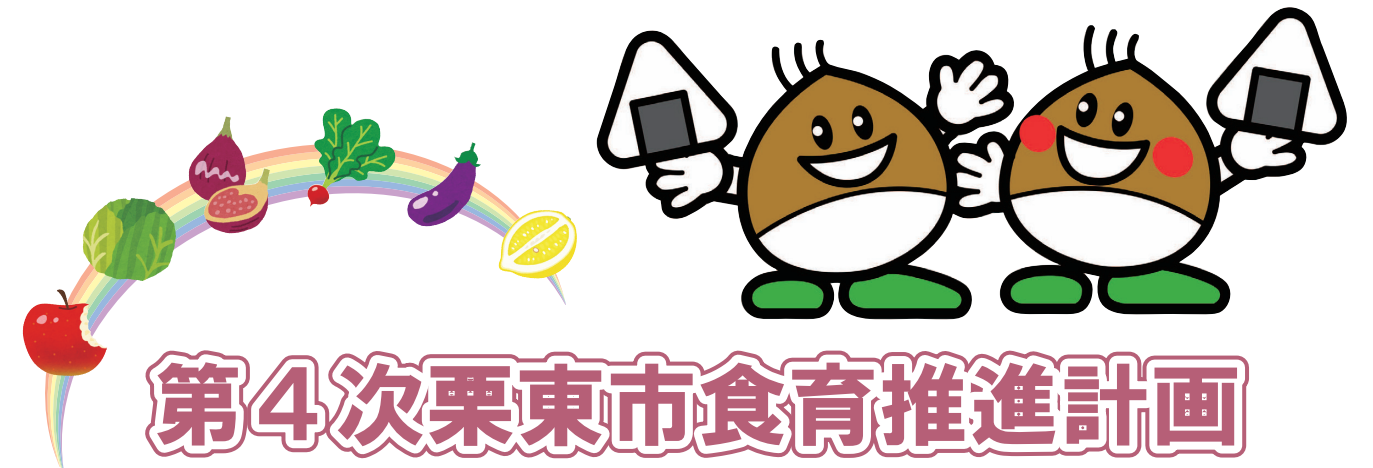
やわらかくみずみずしい果肉と上品な甘さがあるよ。8月～10月頃に出回り、ジャムやワイン煮なども直売所などで売っているよ。



レシピへGO!



レシピは二次元コードまたは「栗東市 郷土料理」で検索



第4次栗東市食育推進計画

【概要版】

食育とは

心も体も健康で豊かな食生活を実現できるよう、生涯にわたって学び育っていくことです。

具体的には…

健康的な食生活、食事や料理・栽培の楽しさ、食の文化、食べ物への感謝の心など、様々な面から食について考え、行動する力を育みます。

栗東市食育推進計画では、食育を上記のとおり捉えて推進していきます。

基本理念

おいしくたのしく食べて
心も体も健康に！

計画の位置づけ

食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」です。
SDGs（持続可能な開発目標）、MLGs（琵琶湖版のSDGs）の考え方を踏まえていきます。

基本目標

けんこう

食を通じて
健康なからだを
つくる

たいけん

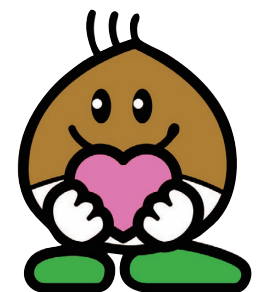
体験を通して
食への関心と感謝の
心を育む

つながり

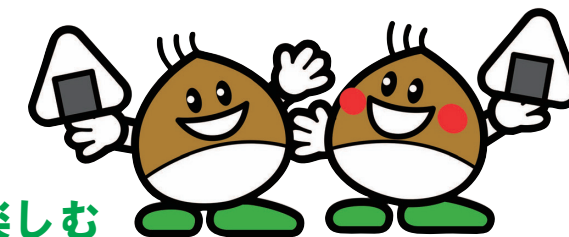
食を通した
つながりを楽しむ

計画期間

令和7年度～11年度の5年間



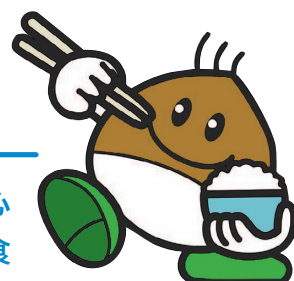
3つの基本目標



基本目標 1

けんこう 食を通じて健康なからだをつくる

心も体も元気でいきいきとした豊かな毎日を送るために、子どもの頃から食に関心を持ち、正しい知識や食を選ぶ判断力を身につけられるよう、地域や関係団体と食育を推進します。



【キーワード】 野菜1日350g、早寝早起き朝ごはん、バランスの良い食事

野菜料理を一皿増やそう

栗東市民の1日の野菜摂取量は、目標量の350gまであと115g。まずは野菜料理を一皿増やすことから取り組んでみよう。

管理栄養士考案の野菜たっぷりレシピ集を掲載
「栗東市 野菜たっぷりレシピ」で検索



▲レンジで♪ガパオライス

みんなの取組

早寝早起き朝ごはん

栗東市民の朝ごはんを食べる人の割合は中学生までは9割以上。朝ごはんを食べるには睡眠が大事。大人になっても早寝・早起きで朝食を食べる習慣を続けよう。

バランスよく3色がそろった食事を心がけよう

身体にも心にも大切な栄養素。3色（栄養バランス）そろった食事をしよう。

基本目標 2

つながり 食を通したつながりを楽しむ

食事の楽しみやマナーなどを育むために、地域等での共食の場を推進します。また、体や環境のために地産地消や旬の食材を食べること、食品ロス削減を推進するとともに、郷土料理の継承など食文化への関心を高めるよう、人や地域をつなぐ取組を推進します。

【キーワード】 地産地消、郷土料理、共食、マナー、食品ロス削減、環境こだわり農産物

誰かと一緒に食事をする機会をつくろう

共食をすることで、食文化を知り、食事マナーやルールを身につけるとともに、豊かな心を育もう。

地域の食材や地域の料理を食べよう

市内・県内の食材や、郷土料理に関心を持つことで、地域の良さを感じるとともに、地産地消に取り組もう。

みんなの取組

よく噛んでゆっくり食事を楽しもう

栗東市民の2人に1人がよく噛めていないことを実感。「食事の時間に余裕をもつ」「食べることに集中する」など、よく噛んでゆっくり食べることを意識しましょう。

「買いすぎ」「食べ残し」がないよう気をつけよう

事前に在庫を確認して、食べきれないほどの食材を買わないようにしましょう。「てまえどり」※も意識して、食品ロスを減らそう。

※「てまえどり」…手前にある商品など期限が近づいた商品を選ぶ行動をいい、期限が過ぎて破棄されることによる食品ロスを削減する効果が期待される。

基本目標 3

たいけん 体験を通して食への関心と感謝の心を育む

日々の食事は生き物の命を頂くだけでなく、生産者をはじめ多くの人々の努力に支えられています。食べ物に対する感謝の心を持つことや、農業への関心を深めるために、生産から消費までの食に関する様々な体験活動に参加する機会を推進します。

【キーワード】 農業体験、料理体験

農業体験をしよう

農業の大変さ・楽しさ、自分で育て収穫した食べ物のおいしさを実感し、食への関心と感謝の心を高めよう。

みんなの取組

料理を作ろう

食材の準備、調理方法や手順等を楽しみ、完成させることや食べることの達成感で食への関心を高めよう。



クイズ

3色の栄養の正しい組み合わせを線でつなごう

血や肉をつくる
赤色の食材

働く力になる
黄色の食材

体の調子を整える
緑色の食材



強い骨や歯をつくる カルシウム

成長期の子どもの成人に比べて骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことにつながります。丈夫な骨や歯をつくるためには、バランスのよい食事と運動が大切ですが、特にカルシウムはしっかりとりたい栄養素です。



カルシウムの多い食品は、乳製品、魚、大豆、牛乳などです。野菜や海藻、豆、卵、肉、魚、大豆、牛乳などです。