

第4次栗東市
食育推進計画（案）

令和7年2月

栗東市

もくじ

計画策定にあたって

1	計画策定の背景・趣旨	1
(1)	国の取組 / 1	
(2)	滋賀県の取組 / 1	
(3)	栗東市の取組 / 3	
2	計画の位置づけと計画の期間	5
(1)	計画の位置づけ / 5	
(2)	SDGsの考え方 / 6	
(3)	計画の期間と見直し / 7	
3	計画の策定体制	7
(1)	第4次栗東市食育推進計画策定会議 / 7	
(2)	栗東市食育推進計画事務局会議 / 7	
(3)	ヒアリングの実施 / 7	
(4)	パブリックコメントの実施 / 7	

第1章 食育に係る栗東市の状況

1	市民の健康等の状況	8
(1)	人口の推移 / 8	
(2)	特定健康診査・特定保健指導 / 9	
(3)	高齢者の状況 / 10	
(4)	子どもの体型 / 11	
(5)	栄養摂取の状況 / 12	
2	アンケート結果から見る食生活等の状況	15
(1)	BMI / 15	
(2)	朝食 / 16	
(3)	朝食を食べなくなった時期 / 17	
(4)	朝食を誰かと一緒に食べているか / 18	
(5)	夕食を誰かと一緒に食べているか / 19	
(6)	食事の内容や栄養のバランスに気を付けているか / 21	
(7)	よく噛んで食べることを心がけているか / 22	
(8)	自分の食生活の評価 / 23	
(9)	取り組みたい食生活の改善 / 24	
(10)	食育への関心 / 25	
3	農家等の状況	26
(1)	農家戸数 / 26	
(2)	経営耕地面積 / 26	
4	食料自給率	27
5	食品ロス	28

第2章 第3次計画の取組と評価

1	つづける 健康的な食生活を続ける	29
(1)	取組と評価 / 29	
(2)	第4次計画に向けての課題 / 30	
2	つながる 食を通じたつながりを意識し感謝の心を育む	34
(1)	取組と評価 / 34	
(2)	第4次計画に向けての課題 / 35	
3	つくる 体験を通して食への関心を深める	37
(1)	取組と評価 / 37	
(2)	第4次計画に向けての課題 / 38	

第3章 第4次計画の基本的な考え方

1 基本理念	40
2 基本目標（分野別目標）	40
(1) <けんこう> 食を通じて健康なからだをつくる	40
(2) <つながり> 食を通じたつながりを楽しむ	41
(3) <たいけん> 体験を通して食への関心と感謝の心を育む	41
3 みんなの取組目標	41
(1) <けんこう> 野菜料理を一皿増やそう	41
早寝早起き朝ごはん	41
バランスよく3色がそろった食事を心がけよう	41
(2) <つながり> 誰かと一緒に食事をする機会をつくろう	42
地域の食材や地域の料理を食べよう	42
よく噛んでゆっくり食事を楽しもう	42
「買いすぎ」「食べ残し」がないよう気を付けよう	42
(3) <たいけん> 農業の体験をしよう	42
料理をしよう	42
4 第4次計画の体系（取組一覧）	43
5 第4次計画の評価指標	44

第4章 食育推進の取組

1 <けんこう> 食を通じて健康なからだをつくる	45
2 <つながり> 食を通じたつながりを楽しむ	50
3 <たいけん> 体験を通して食への関心と感謝の心を育む	54

計画の推進に向けて

1 計画の広報	55
2 関係機関、団体、事業所等との連携	55
(1) 関係機関・団体との連携	55
(2) 民間企業等との連携	55
3 デジタル化に対応した食育の推進	55
4 計画の進捗管理	55

資 料

1 第4次栗東市食育推進計画策定会議	56
(1) 第4次栗東市食育推進計画策定会 議設置要綱	56
(2) 第4次栗東市食育推進計画策定会 委員名簿	57
2 第4次栗東市食育推進計画策定経過	58
◆栗東の郷土料理	59

計画策定にあたって

1 計画策定の背景・趣旨

(1) 国の取組

核家族化や高齢化の進展、ライフスタイルの変化、価値観の多様化、食品・流通業界等の変革により食生活が変化・多様化する中、生活習慣の乱れからくる肥満、糖尿病等の生活習慣病有病者の増加、一人で食事を摂るいわゆる「孤食」の問題など、食をめぐる諸問題への対応の必要性は増しているといえます。このため、子どもから高齢者まで、ライフステージに応じた様々な食育の取組を通して、食の大切さを感じとり、生涯を通して心も体も元気でいきいきと暮らしていくための力を身につけていくことが求められています。

これらの様々な食に関する課題に取り組み、解決していくため、平成17年6月に「食育基本法」が成立し、この法律に基づき、「食育推進基本計画」（第1次計画：平成18年度から22年度）が策定されました。その後見直しが行われ、現在、令和3年度から令和7年度までの5年間を期間とする「第4次食育推進基本計画」が推進されています。この計画から課題をみると、重要課題としての、若い世代への食育、健康寿命の延伸、食品ロスの削減、食文化の継承などは変わっていませんが、新型コロナウイルス感染症の影響による「新たな日常」やデジタル化への対応、SDGsの観点などが新しい視点として盛り込まれています。

(2) 滋賀県の取組

滋賀県では、平成19年6月に「滋賀県食育推進計画」（第1次計画）を策定し、食に関わる様々な機関において食育事業が実施されました。しかし、食をめぐる健康の課題は依然として多く、総合的かつ計画的に食育を推進するため、計画の見直しが行われ、現在、令和6年度から令和11年度までの6年間を期間とする「滋賀県食育推進計画(第4次)」が推進されています。「誰もが自分らしく幸せを感じられる『健康しが』の実現～食で育み誰もが元気でこころ豊かに暮らす滋賀の食育～」を基本理念として、「健康」「環境」「協働」の3つの視点で食育が進められています。

◆第4次食育推進基本計画(国)における現状・課題、重点事項と関連する主な取組

食をめぐる現状・課題

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| ○生活習慣病の予防 | ○地球規模の気候変動の影響の顕在化 |
| ○高齢化、健康寿命の延伸 | ○食品ロス(推計)612万トン(平成29年度) |
| ○成人男性の肥満、若い女性のやせ、高齢者の低栄養 | ○地域の伝統的な食文化が失われていくことへの危惧 |
| ○世帯構造や暮らしの変化 | ○新型コロナによる「新たな日常」への対応 |
| ○農林漁業者や農山漁村人口の高齢化、減少 | ○社会のデジタル化 |
| ○総合食料自給率38%(令和元年度) | ○持続可能な開発目標(SDGs)へのコミットメント |

重点事項と関連する主な取組

重点事項【国民の健康の視点】	重点事項【社会・環境・文化の視点】
生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進 ・子供の基本的な生活習慣の形成 ・学校、保育所等における食育の推進 ・健康寿命の延伸につながる食育の推進 ・貧困等の状況にある子供に対する食育の推進	持続可能な食を支える食育の推進 ・食と環境の調和 ・農林水産業や農山漁村を支える多様な主体とのつながりの深化 ・日本の伝統的な和食文化の保護・継承
重点事項【横断的な視点】 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進 ・「新たな日常」においても食育を着実に実施し、ICT等のデジタル技術を有効活用して効果的な情報発信を行うなど、新しい広がりを出るデジタル化に対応した食育を推進(デジタル化に対応することが困難な高齢者等に配慮した情報提供等も必要) ・自宅で料理や食事をすることも増えており、食生活を見直す機会にもなることから、食に関する意識を高めることにつながるよう食育を推進 ・「全国食育推進ネットワーク」を活用し、最新の食育活動や知見を食育関係者間で情報共有	
これらをSDGsの観点から相互に連携して総合的に推進	

◆第4次食育推進基本計画（国）と滋賀県食育推進計画（第4次）の構成

第4次食育推進基本計画（国）	滋賀県食育推進計画（第4次）
計画期間：令和3～7年度（5年間） 【第1 食育の推進に関する施策についての基本的な方針】 ◇重点事項 (1) 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進 (2) 持続可能な食を支える食育の推進 (3) 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進 【第2 食育の推進の目標に関する事項】 ◇食育の推進に当たっての目標 ・学校給食における地場産物を活用した取組等を増やす ・栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす ・産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす ・環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす など 【第3 食育の総合的な促進に関する事項】 1. 家庭における食育の推進 2. 学校、保育所等における食育の推進 3. 地域における食育の推進 4. 食育推進運動の展開 5. 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等 6. 食文化の継承のための活動への支援等 7. 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進 【第4 食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項】 ・多様な関係者の連携・協働の強化 など	計画期間：令和6～11年度（6年間） 【基本理念】 誰もが自分らしく幸せを感じられる「健康しが」の実現 ～食で育み誰もが元気でこころ豊かに暮らす滋賀の食育～ 【3つの視点】 「健康」「環境」「協働」 【施策の展開】 1. 子どもから大人までの生涯にわたる食育の推進 (1) 家庭における食育推進 (2) 学校、保育所等における食育推進 (3) 地域、企業等における食育推進 (4) 多様な暮らしに対応した食育推進 (子ども食堂・地域食堂、支援を必要とする家庭) (5) 豊かな高齢期のための食育推進 (6) デジタル化に対応した食育推進 (ICT・デジタル技術の活用、食育アプリなど) 2. 持続可能な食を支える環境の整備 (1) 地域の食文化の継承と創造 (新たな時代に対応した食文化の創造、食品ロス) (2) 地産地消の推進 (3) 生産者と消費者の交流促進 (4) 環境に配慮した食育推進 3. 県民との協働による食育運動の展開 (1) 食育推進体制の整備 (2) 食育推進活動者の育成・支援 (3) 食育推進運動の普及・定着

(3) 栗東市の取組

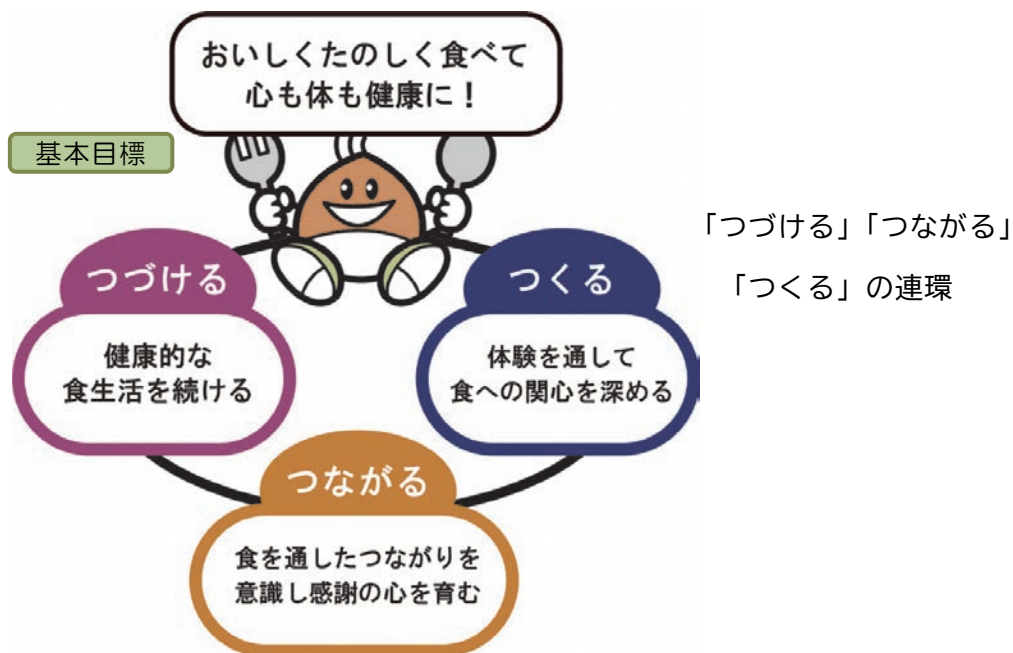
本市においては、平成22年3月、すべての市民が健康な心身を確保し、生涯にわたっていきいきと暮らすことができるよう、「栗東市食育推進計画」（第1次計画、平成22～26年度）を策定し、市民および食育に関わる関係者が連携して食育を推進してきました。特に子どもとその保護者への食育を重点的に取り組むこととし、各コミュニティセンターや健康推進員による料理教室、離乳食講座など子育て支援のための事業、各園における野菜栽培やクッキング活動、各学校におけるたんぼのこ事業や自分でお弁当をつくる活動、さらには学校給食共同調理場における特別給食と食に関する指導、ふれあい料理教室など部署ごとに様々な取組を進めてきました。さらに、平成27年3月に第2次計画（平成27～31年度）、令和2年3月に第3次計画（令和2～6年度）を策定し、重点的な取組を定めて進めてきました。

令和6年度に第3次計画が目標年度を迎えることから、第3次計画の評価を行うとともに、上記に示した動きや新たな課題について検討し、第4次計画を策定することとしました。

◆第3次栗東市食育推進計画

基本的な考え方

基本理念



食育推進の取り組み

つづける 健康的な食生活を続ける

みんなの取組

- ◆野菜料理を一皿増やそう
- ◆早寝早起き朝ごはん

取組・事業

- ★食育講座
- ★食に関する指導（小中学校）
- ★食育栄養講座 など

つながる 食を通したつながりを意識し感謝の心を育む

みんなの取組

- ◆食事を通してコミュニケーションをはかろう
- ◆地域の食材を知ろう

取組・事業

- ★特別給食と食に関する指導（小学校）
- ★学校給食残さい率の追跡と啓発
- ★地域集い場づくり推進事業 など

つくる 体験を通して食への関心を深める

みんなの取組

- ◆農業の体験をしよう
- ◆料理をする機会をつくろう

取組・事業

- ★栽培活動
- ★ふれあい料理教室／親子料理教室
- ★栗東100歳大学「農楽部」 など

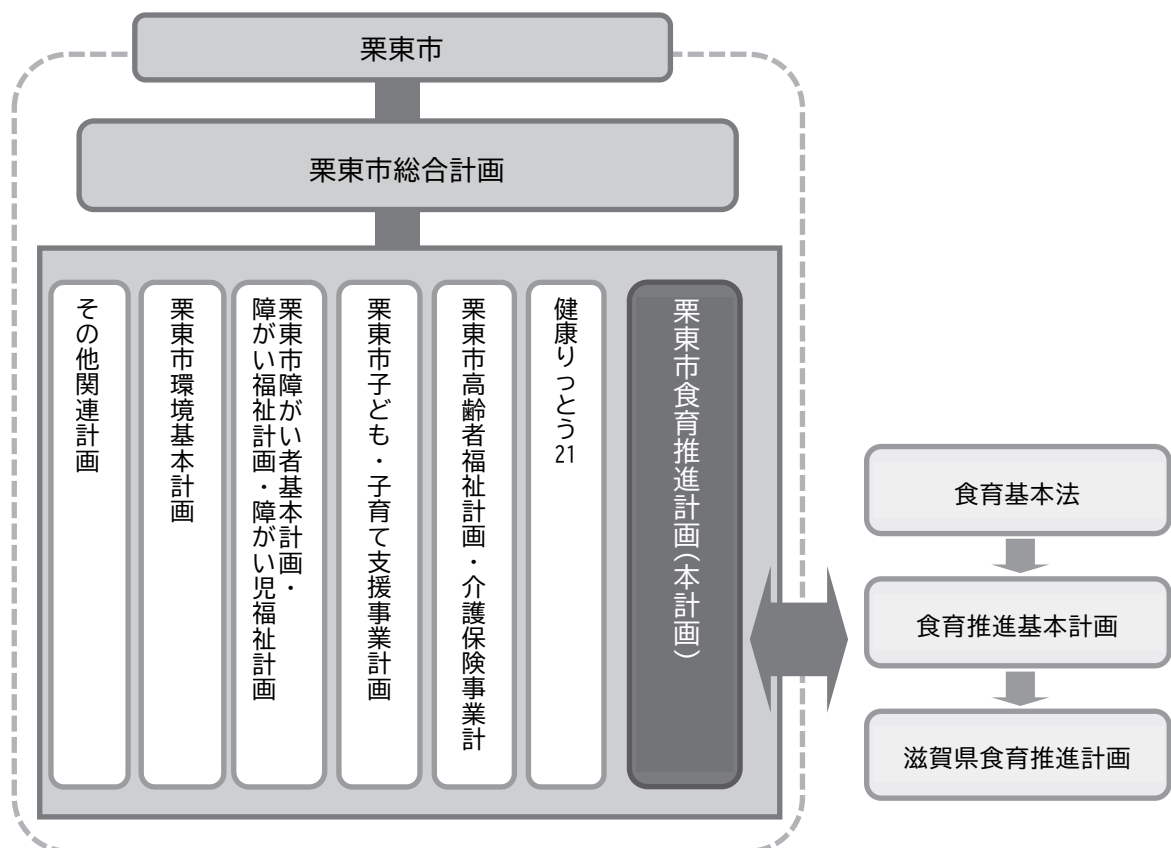
2 計画の位置づけと計画の期間

(1) 計画の位置づけ

この計画は、食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」です。市民が様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することにより、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむことができるよう、食育に関する施策を総合的に推進するためのものです。

この計画は、国や滋賀県の計画を勘案しつつ、「栗東市総合計画」を上位計画とし、「健康りっとう21」「栗東市高齢者福祉計画・介護保険事業計画」など市の関連計画との調整を図りながら策定しました。

◆計画の位置付け



(2) S D G s の考え方

S D G s は、持続可能な社会を世界レベルで実現するために、平成27（2015）年9月に国連で合意された世界共通の目標です。17の目標（ゴール）と169のターゲットで構成され、2030年を年限に達成を目指しています。この目標は、地方自治体のまちづくりにおいても踏まえるべきテーマであり、本市の最上位計画である栗東市総合計画においても、S D G s はあらゆる施策の土台となる「人権尊重」や「協働」等、これまで本市が取り組んできたまちづくりと考え方を共有しており、その考え方を積極的に取り入れていくとしています。

この計画では、17の目標のうち、主に次の目標が関連しています。

	目標1 貧困をなくそう	あらゆる場所のあらゆる形態の貧困を終わらせる
	目標2 飢餓をゼロに	飢餓を終わらせ、食糧安全保障および栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する
	目標3 すべての人に健康と福祉を	あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する
	目標4 質の高い教育をみんなに	すべての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し生涯学習の機会を促進する
	目標11 住み続けられるまちづくりを	包摂的で安全かつ強靱（レジリエント）で持続可能な都市および人間居住を実現する
	目標12 つくる責任 つかう責任	持続可能な生産消費形態を確保する
	目標15 陸の豊かさを守ろう	陸域生態系の保護、回復、持続可能な利用の推進、持続可能な森林の経営、砂漠化への対処、並びに土地の劣化の阻止・回復及び生物多様性の損失を阻止する
	目標17 パートナーシップで目標を達成しよう	持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する

さらに、滋賀県においては、「琵琶湖版のS D G s」としてM L G s（マザーレイクゴールズ）を設定しており、県計画では、13の目標のうち、⑨生業・産業に地域の資源を活かそう、⑩地元も流域も学びの場に、⑬つながりあって目標を達成しよう、に貢献するとしており、本市においてもこの考え方を踏まえていきます。

(3) 計画の期間と見直し

この計画の期間は、令和7年度～11年度の5年間とします。なお、計画の見直しは、健康りっとう21の中間見直しに合わせて一体的に行い、令和12年度以降は食育推進計画の内容を健康りっとう21に組み込み、一つの計画とします。

◆計画の期間

区 分	令和2年	3年	4年	5年	6年	7年	8年	9年	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	17年
第4次食育推進計画																
第3次健康りっとう21																

図表説明: 第4次食育推進計画は令和7年度から令和11年度までの5年間実施されます。第3次健康りっとう21は令和6年度から令和17年度までの12年間実施されます。令和10年度と11年度の期間が両計画で重複しています。この重複期間には「中間評価と見直し」の注釈があり、矢印が示す通り、第4次食育推進計画の期間が第3次健康りっとう21の期間と統合されます。

3 計画の策定体制

(1) 第4次栗東市食育推進計画策定会議

各方面の幅広い意見を計画に反映させるため、学識経験者、医療・保健・栄養・農業・教育等関係者、一般公募等で構成する「第4次栗東市食育推進計画策定会議」を設置しました。

(2) 栗東市食育推進計画事務局会議

この計画は、幅広い分野に関連することから、本市の関係各課との調整を図り、全庁的に検討を行うため「栗東市食育推進計画事務局会議」を設け、現状・課題の把握、計画案の作成等を行いました。

(3) ヒアリングの実施

計画策定にあたり、市内の食料品を販売しているスーパー、コンビニエンスストアを対象として、食や食育に関して企業、店舗が進めている取組や、感じている変化・課題等をお聞きし、計画策定の参考資料を得ること等を目的として、ヒアリングを実施しました。

(4) パブリックコメントの実施

審議された計画案について、広く市民からの意見を聴取するために令和6年12月23日から令和7年1月20日までパブリックコメントを実施しました。

第1章 食育に係る栗東市の状況

1 市民の健康等の状況

(1) 人口の推移

本市の総人口は、令和6年4月1日現在70,290人となっており、平成2年の45,049人から34年間で25,241人、56.0%増加しています。

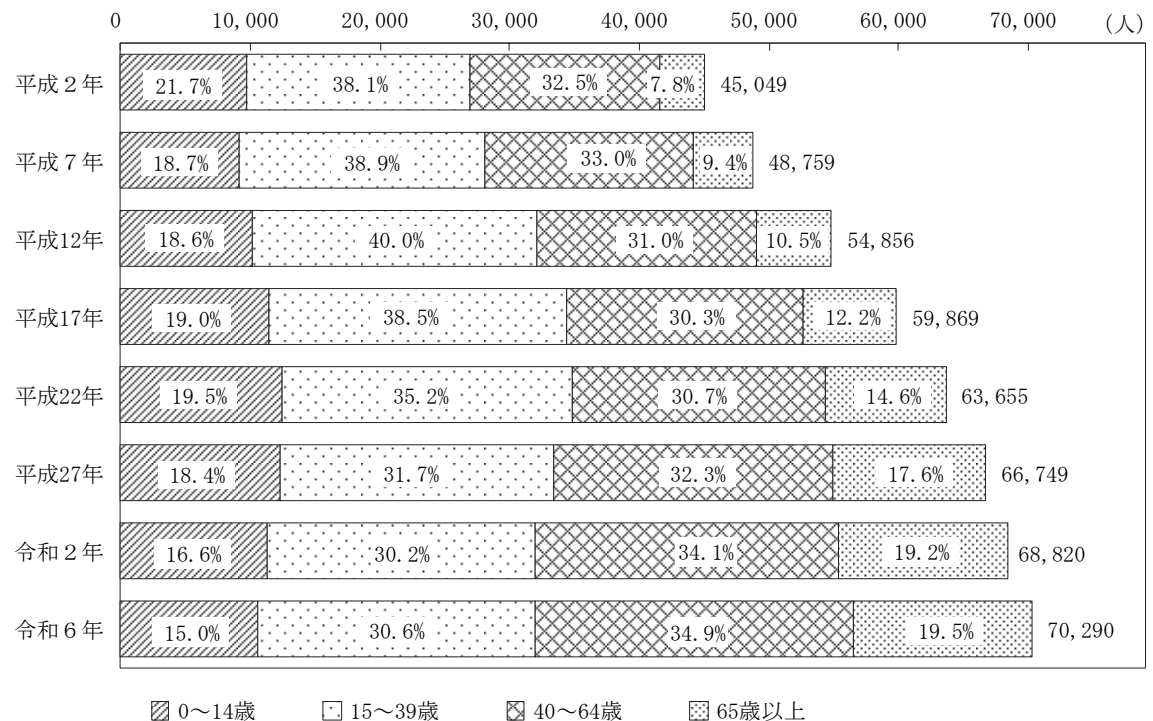
年齢階層別に割合をみると、0～14歳人口は、平成17年、平成22年は上昇していましたが、その後は低下し令和6年は15.0%となっています。しかし、これは全国の11.3%に比べると非常に高い割合と言えます。

15～39歳人口の割合は平成17年以降低下傾向にあり、令和2年以降は30%台となっています。

40～64歳人口の割合は平成22年以降増加に転じ、令和6年は34.9%となっています。

65歳以上人口の割合は年々上昇を続け、令和6年は19.5%となっています。ただし、全国の29.2%に比べると非常に低い割合といえます。

図表1-1 人口の推移



(注) 総人口は年齢不詳を含めた数値。

資料：令和2年までは「国勢調査」、令和6年は4月1日現在の住民基本台帳人口

(2) 特定健康診査・特定保健指導

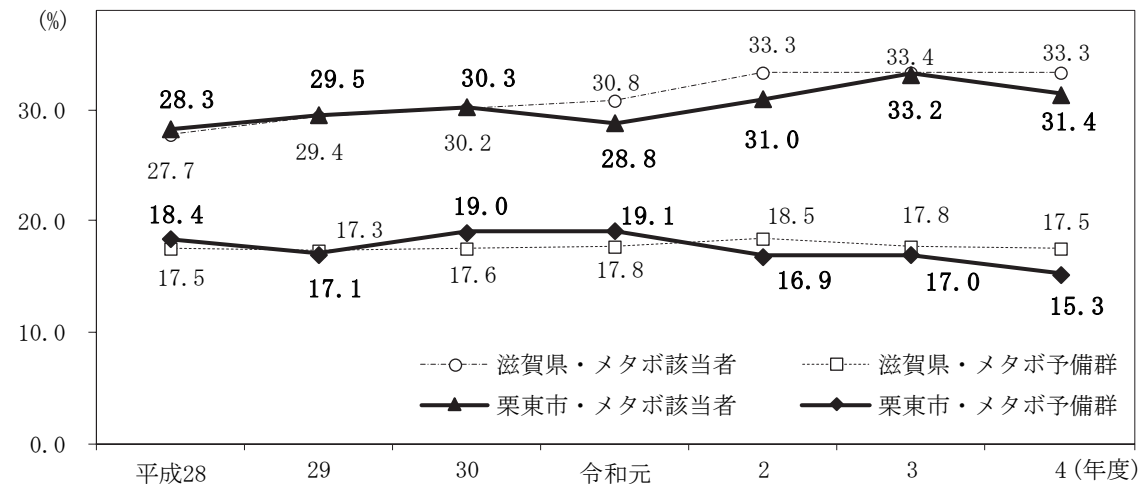
平成20年度から、生活習慣病の予防のため、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査・特定保健指導を実施しています。

令和4年度の本市における国民健康保険加入者(加入率15.6%)のメタボリックシンドローム該当者について、該当者・予備群の割合を性別にみると、男性の該当者の割合は31.4%、予備群は15.3%となっており、該当者、予備群ともに県より低くなっています。

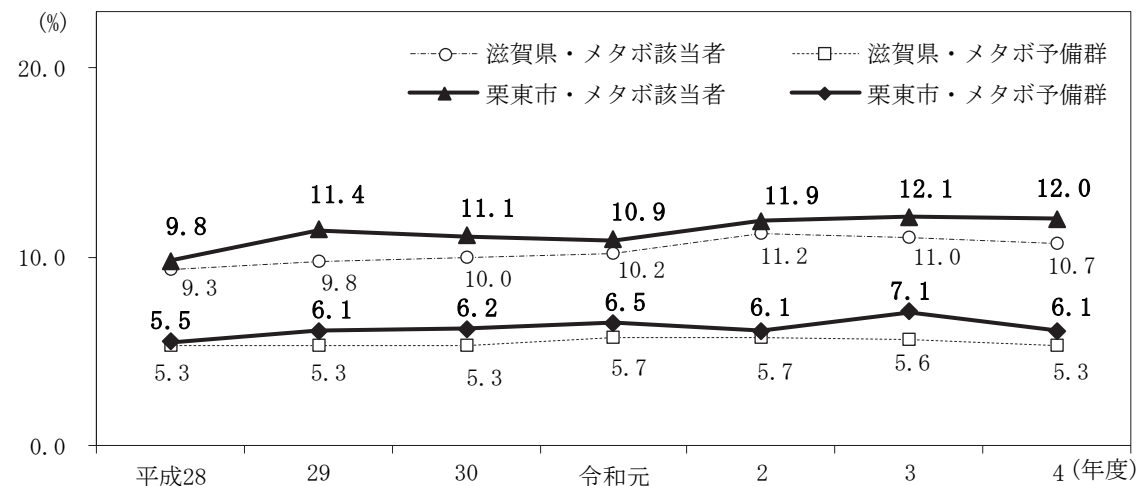
女性の該当者は12.0%、予備群は6.1%となっており、該当者、予備群ともに県より高くなっています。

図表1-2 メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合の推移(性別、県との比較) 単位: %

① 男性



② 女性



資料：法定報告

性・年齢別にみると、男性では40代を除いて、該当者と予備群の合計が47～48%台となっています。女性では年齢が上がるにつれて該当者の割合が高くなる傾向にあります。

図表１－３ メタボリックシンドローム該当者・予備群の性・年齢別割合

単位：％

区 分		該当者		予備群	
		男性	女性	男性	女性
平成28年度	40歳代	17.3	1.9	22.1	5.7
	50歳代	21.6	7.5	21.6	6.0
	60歳代	28.1	9.1	19.6	5.0
	70～74歳	31.8	12.8	15.7	5.9
令和4年度	40歳代	12.7	2.4	22.0	3.2
	50歳代	29.8	9.4	17.7	8.3
	60歳代	34.5	11.2	13.5	7.0
	70～74歳	34.1	14.7	14.2	5.5

資料：法定報告

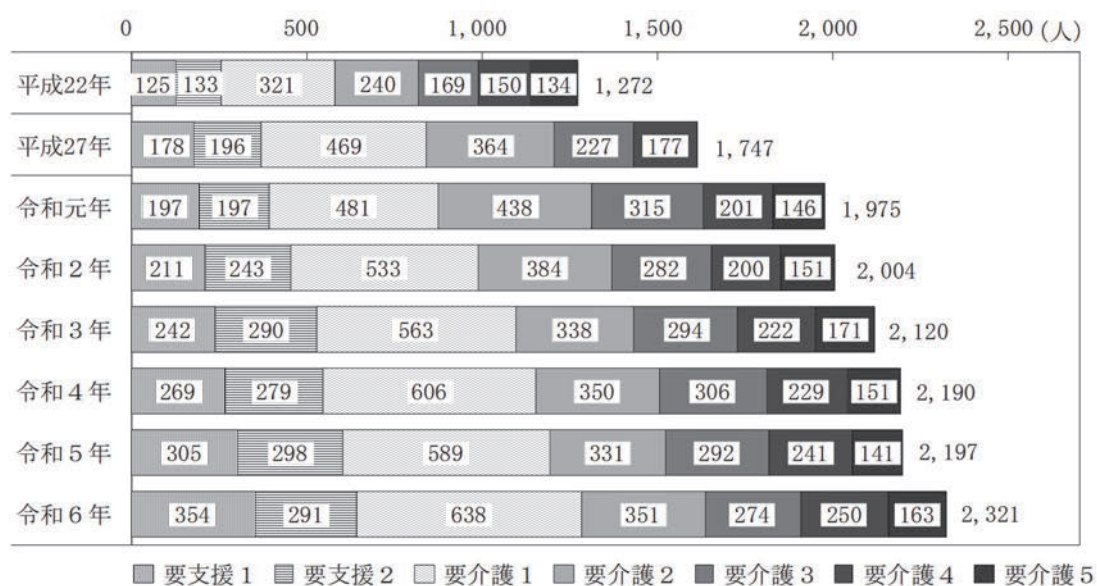
(注) メタボリックシンドローム該当は、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上該当した状態、予備軍は1つ該当した状態をいいます。内臓脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病や高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病を併発しやすくなります。また、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない状態でも、内臓脂肪が過剰にたまると、動脈硬化が急速に進行します。

(3) 高齢者の状況

① 要介護認定者の状況

本市の要介護認定者数は増加を続けており、令和6年3月末現在2,321人となっています。今後、75歳以上の増加に伴い、さらに増加していくと予測されます。

図表１－４ 要介護認定者の推移



資料：厚生労働省「介護保険事業状況報告月報」各年3月末

② 高齢者世帯の増加

本市の高齢者のいる世帯は増加を続けています。特に、夫婦のみの世帯、単身世帯

が増加しています。一方、その他の世帯（同居世帯等）の割合は低下を続けています。

図表1-5 高齢者のいる世帯

単位：世帯、（ ）は％

区 分	一般世帯	高齢者のいる世帯			
			夫婦のみの世帯	単身世帯	その他の世帯
平成17年	20,627	4,972(100)	1,332(26.8)	683(13.7)	2,957(59.5)
平成22年	22,606	6,254(100)	1,846(29.5)	993(15.9)	3,415(54.6)
平成27年	24,574	7,659(100)	2,408(31.4)	1,480(19.3)	3,771(49.2)
令和2年	26,671	8,469(100)	2,768(32.7)	1,903(22.5)	3,798(44.8)

資料：国勢調査

(4) 子どもの体型

令和5年度における小中学生の体型をみると、男子では、小学生においては3年生～5年生で肥満傾向が10%を上回っています。中学生では2年生の肥満傾向が11.9%と最も高くなっています。

女子では、小学生は4年生からやせ傾向が3%を上回っています。中学生は1年生の肥満傾向が9.8%とやや高く、やせ傾向は学年が上がるにつれて高くなっています。

図表1-6 子どもの体型(令和5年度)

単位：％

区 分		やせ傾向			普通	肥満傾向			
		高度	やせ	軽度		中等度	高度		
		-30%以下	-30%超～ 20%未						
男子	小学1年生	0.8	0.0	0.8	97.4	1.9	1.0	0.7	0.2
	小学2年生	0.4	0.0	0.4	93.7	5.9	2.2	3.1	0.6
	小学3年生	1.2	0.0	1.2	88.7	10.1	5.3	3.7	1.1
	小学4年生	2.8	0.0	2.8	86.6	10.6	5.2	4.2	1.2
	小学5年生	3.7	0.0	3.7	85.9	10.4	5.9	3.1	1.4
	小学6年生	3.6	0.0	3.6	89.2	7.2	2.6	3.6	1.0
	中学1年生	2.6	0.0	2.6	89.4	7.9	4.0	2.9	1.0
	中学2年生	1.9	0.0	1.9	86.3	11.9	3.9	6.7	1.3
	中学3年生	3.5	0.0	3.5	86.8	9.7	3.0	4.3	2.4
女子	小学1年生	0.4	0.0	0.4	95.7	4.0	2.7	1.3	0.0
	小学2年生	0.2	0.0	0.2	94.7	5.1	2.5	2.6	0.6
	小学3年生	0.7	0.0	0.7	92.8	6.6	3.9	2.3	0.4
	小学4年生	3.9	0.7	3.2	89.6	6.5	3.4	2.6	0.5
	小学5年生	3.3	0.0	3.3	89.3	7.3	4.0	3.3	0.0
	小学6年生	4.7	0.2	4.5	89.8	5.5	3.5	2.0	0.0
	中学1年生	2.9	0.2	2.7	87.4	9.8	5.1	4.7	0.0
	中学2年生	4.0	0.0	4.0	87.9	8.1	3.8	2.9	1.4
	中学3年生	5.1	0.0	5.1	87.3	7.6	4.0	2.7	0.9

資料：栗東市保健安全部会研究集録

(5) 栄養摂取の状況

① カルシウムの摂取量

日本人の食事摂取基準（2025年版）において、カルシウムの1日の推奨量は、図表1－7のとおりとされています。本市の摂取量は70歳以上を除いて、いずれの年代も推奨量を大きく下回っています。乳類、豆類などのカルシウムに富む食品をバランスよくとっていく必要があります。

図表1－7 要因加算法によって求めたカルシウムの推定平均必要量と推奨量 単位：mg／日

区 分	男 性		女 性	
	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量
15～17歳	650	800	550	650
18～29歳	650	800	550	650
30～49歳	650	750	550	650
50～64歳	600	750	550	650
65～74歳	600	750	550	650
75歳以上	600	750	500	600

資料：推定平均必要量、推奨量は「日本人の食事摂取基準（2025年版）」

図表1－8 カルシウムの1日の摂取量（全国、滋賀県との比較）

単位：mg／日

区 分	男 性			女 性		
	栗東市	滋賀県	全 国	栗東市	滋賀県	全 国
18～19歳	457	462	504	299	445	454(15～19歳)
20～29歳	445	469	462	370	395	408
30～39歳	508	454	395	463	426	406
40～49歳	487	475	442	465	436	441
50～59歳	440	470	471	486	478	472
60～69歳	483	527	533	499	554	539
70歳以上	653	646	585(70～79歳) 537(80歳以上)	586	639	574(70～79歳) 490(80歳以上)
20歳以上	527	547	503	493	529	494

資料：栗東市および滋賀県は「令和4年度『滋賀の健康・栄養マップ』調査報告書」栄養素等摂取状況調査結果。令和4年調査は、平成27年までの秤量食事記録法から簡易型自記式食事歴法質問票調査に変更となった。

全国は「令和元年国民健康・栄養調査報告」。令和2年・3年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により調査は中止となった。

② 食塩の摂取量

令和4年度の「滋賀の健康・栄養マップ調査」によると、本市の食塩の摂取量は20歳以上の平均では1日当たり男性が11.4g、女性が9.3gとなっています。国の目標量は、成人1人1日当たり男性7.5g未満、女性では6.5g未満と設定されており、男女ともに過剰に摂取しています。

図表1-9 食塩の1日の摂取量（全国、滋賀県との比較）

単位:g/日

区 分		男 性			女 性		
		栗東市	滋賀県	全 国	栗東市	滋賀県	全 国
18～19歳		8.1	10.8	10.4(15～19歳)	5.5	8.8	8.8(15～19歳)
20～29歳		9.4	10.9	10.6	8.3	8.3	8.3
30～39歳		11.2	10.7	10.4	8.6	8.4	8.5
40～49歳		10.4	10.8	10.6	8.6	8.6	8.9
50～59歳		10.6	10.8	10.6	9.5	8.8	9.2
60～69歳		11.6	11.5	11.5	9.1	9.8	10.0
70歳以上		12.7	12.7	11.5(70～79歳) 10.3(80歳以上)	11.1	11.2	9.8(70～79歳) 9.0(80歳以上)
20歳以上		11.4	11.6	10.9	9.3	9.7	9.3
参考 20歳 以上	平成21年	11.6	11.3	11.4	9.7	10.0	9.8
	平成27年	10.9	10.7	11.0	9.8	9.2	9.2

資料：栗東市および滋賀県は「令和4年度『滋賀の健康・栄養マップ』調査報告書」栄養素等摂取状況調査結果。令和4年調査は、平成27年までの秤量食事記録法から簡易型自記式食事歴法質問票調査に変更となった。

全国は「令和元年国民健康・栄養調査報告」。令和2年・3年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により調査は中止となった。

③ 野菜の摂取量

令和４年度の「滋賀の健康・栄養マップ調査」によると、本市の野菜の摂取量は、20歳以上の男性が237.8g、女性が234.1gとなっており、1日の野菜摂取目標量である350gより低くなっています。

図表１－10 野菜の1日の摂取量（全国、滋賀県との比較）

単位:g／日

区 分	男 性			女 性		
	栗東市	滋賀県	全 国	栗東市	滋賀県	全 国
18～19歳	151.8		240.2(15～19歳)	252.2		246.9(15～19歳)
20～29歳	184.9	195.1	233.0	165.7	173.0	212.1
30～39歳	226.5	188.9	258.9	218.4	183.5	223.2
40～49歳	219.1	196.1	253.0	221.1	190.6	241.2
50～59歳	213.7	194.2	278.2	249.9	207.1	260.7
60～69歳	229.0	203.6	304.3	224.7	224.0	309.8
70歳以上	282.2	251.2	332.5(70～79歳) 298.6(80歳以上)	279.1	257.0	314.4(70～79歳) 274.5(80歳以上)
20歳以上	237.8	217.2	288.3	234.1	219.5	273.6
参考 20歳以上 平成27年	334.4			296.9		

資料：栗東市および滋賀県は「令和４年度『滋賀の健康・栄養マップ』調査報告書」栄養素等摂取状況調査結果。令和４年調査は、平成27年までの秤量食事記録法から簡易型自記式食事歴法質問票調査に変更となった。

全国は「令和元年国民健康・栄養調査報告」。令和２年・３年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により調査は中止となった。

2 アンケート結果から見る食生活等の状況

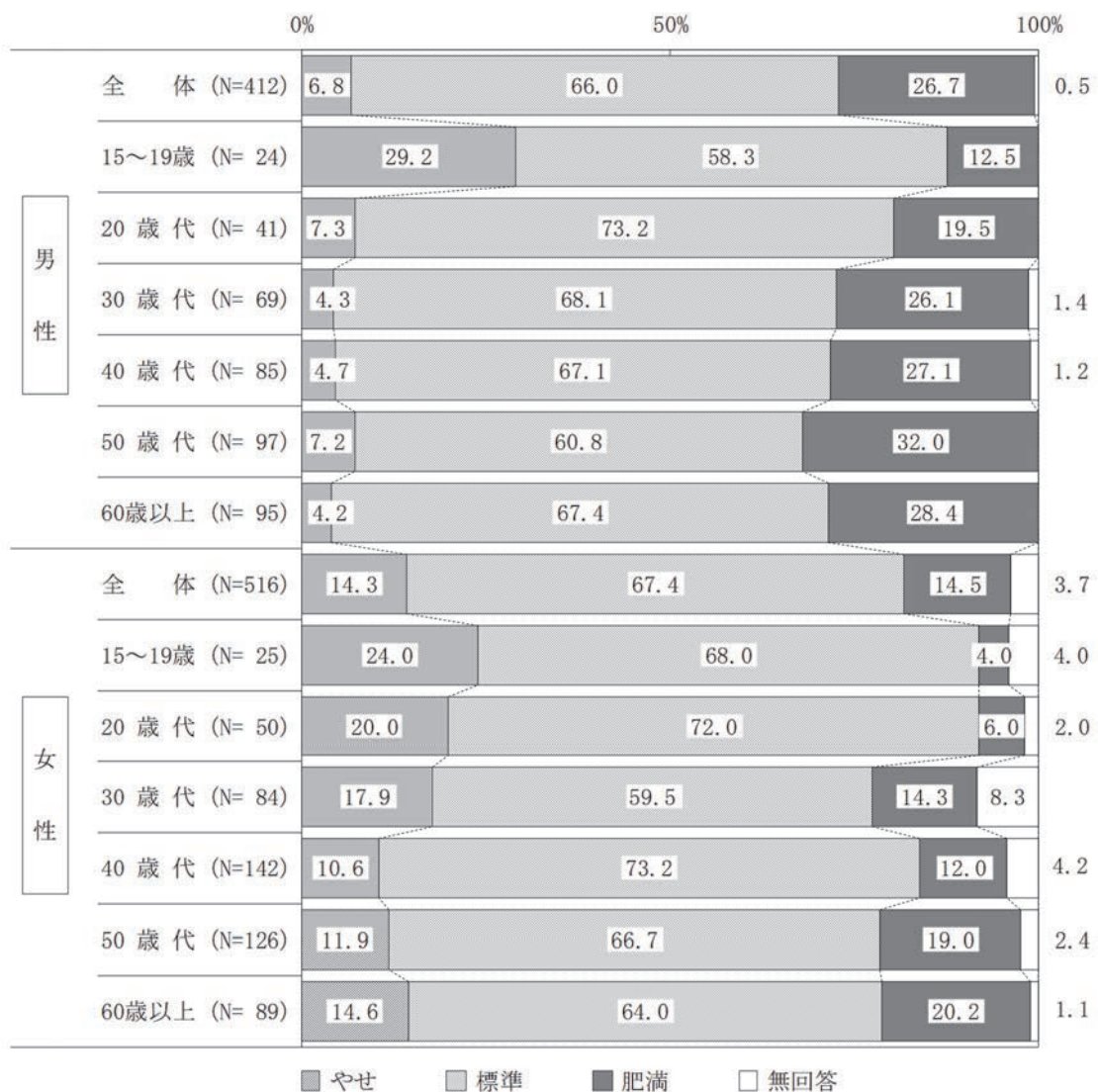
(令和4年度生活と健康に関するアンケート調査)

(1) BMI

BMIが25.0以上の「肥満」の人は、メタボリックシンドロームになる可能性が高いと考えられます。男女ともに、年齢が高くなるにつれ、肥満の割合が概ね増加しています。男性の方が女性よりも「肥満」の割合が高くなっています。

一方、「やせ」は男性よりも女性の方が高くなっており、40歳未満において「やせ」の割合が高くなっています。

図表1-11 BMI

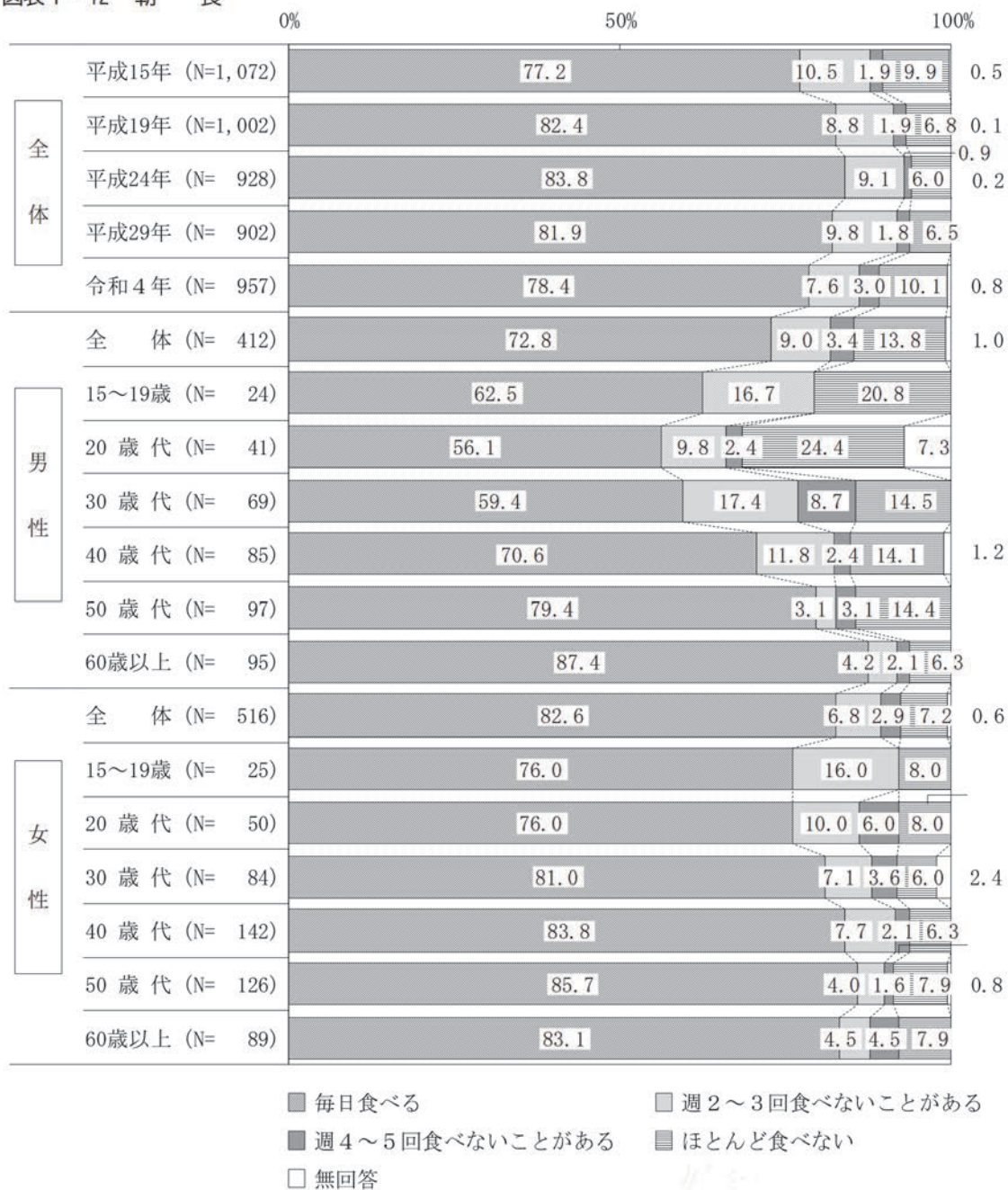


(2) 朝 食

普段の朝食については、「毎日食べる」が78.4%と最も高く、次いで「ほとんど食べない」が10.1%、「週2～3回食べないことがある」が7.6%となっています。

「ほとんど食べない」、「週4～5回食べないことがある」を合わせた＜朝食を摂取しない＞は、性別で見ると、女性（10.1%）より男性（17.2%）が7.1ポイント高くなっています。年齢別にみると、＜朝食を摂取しない＞が高いのは、男女とも20歳代です。

図表1-12 朝 食

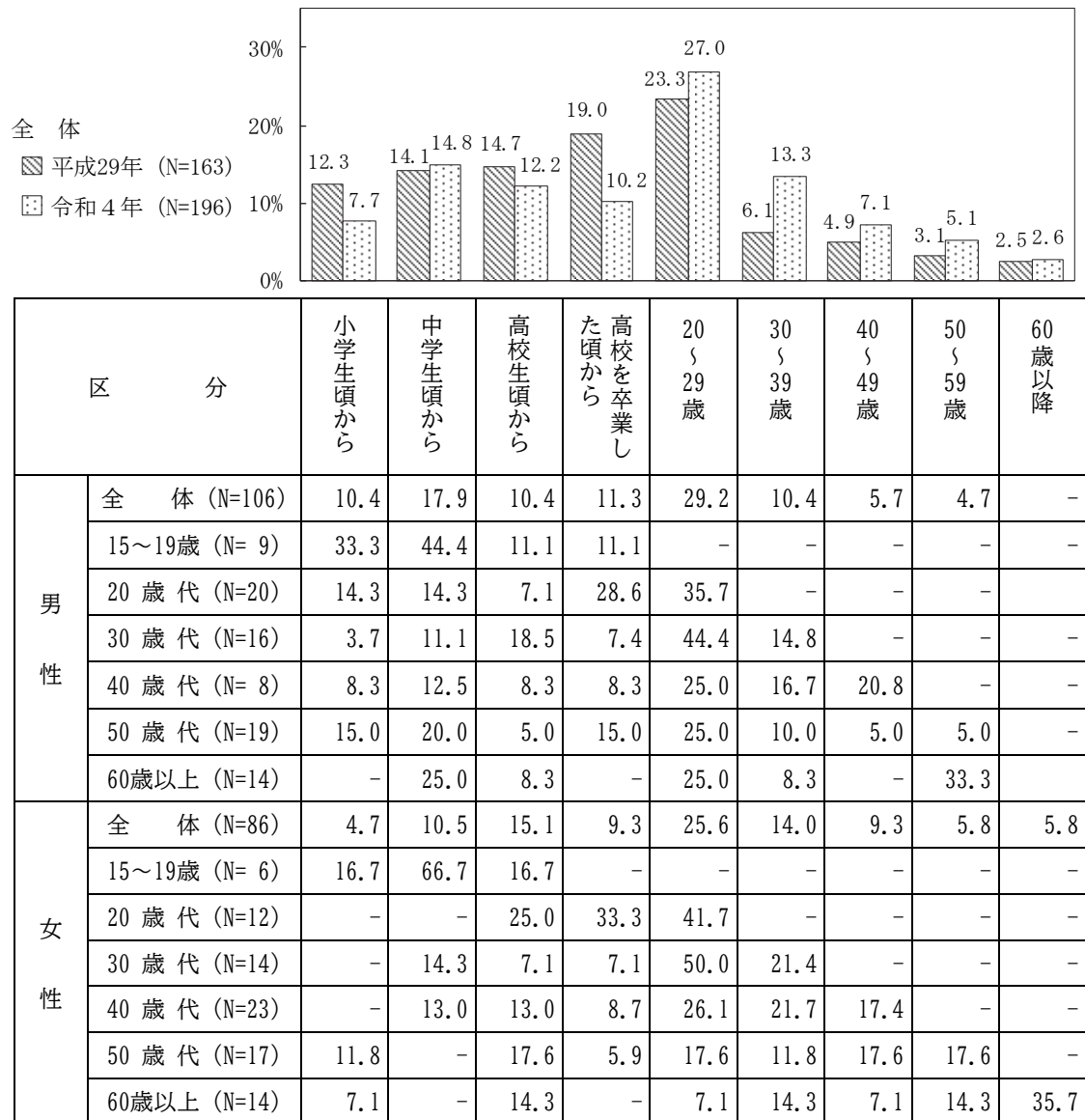


(3) 朝食を食べなくなった時期

「週2～3回食べないことがある」「週4～5回食べないことがある」「ほとんど食べない」と答えた人に、いつ頃から朝食を摂取しなくなったかをたずねたところ、「20～29歳」が最も高く、次いで「中学生頃から」「30～39歳」「高校生頃から」の順となっています。

図表1-13 朝食を摂取しなくなった時期

単位：Nは人、他は%



(注) 回答のあった人のみ

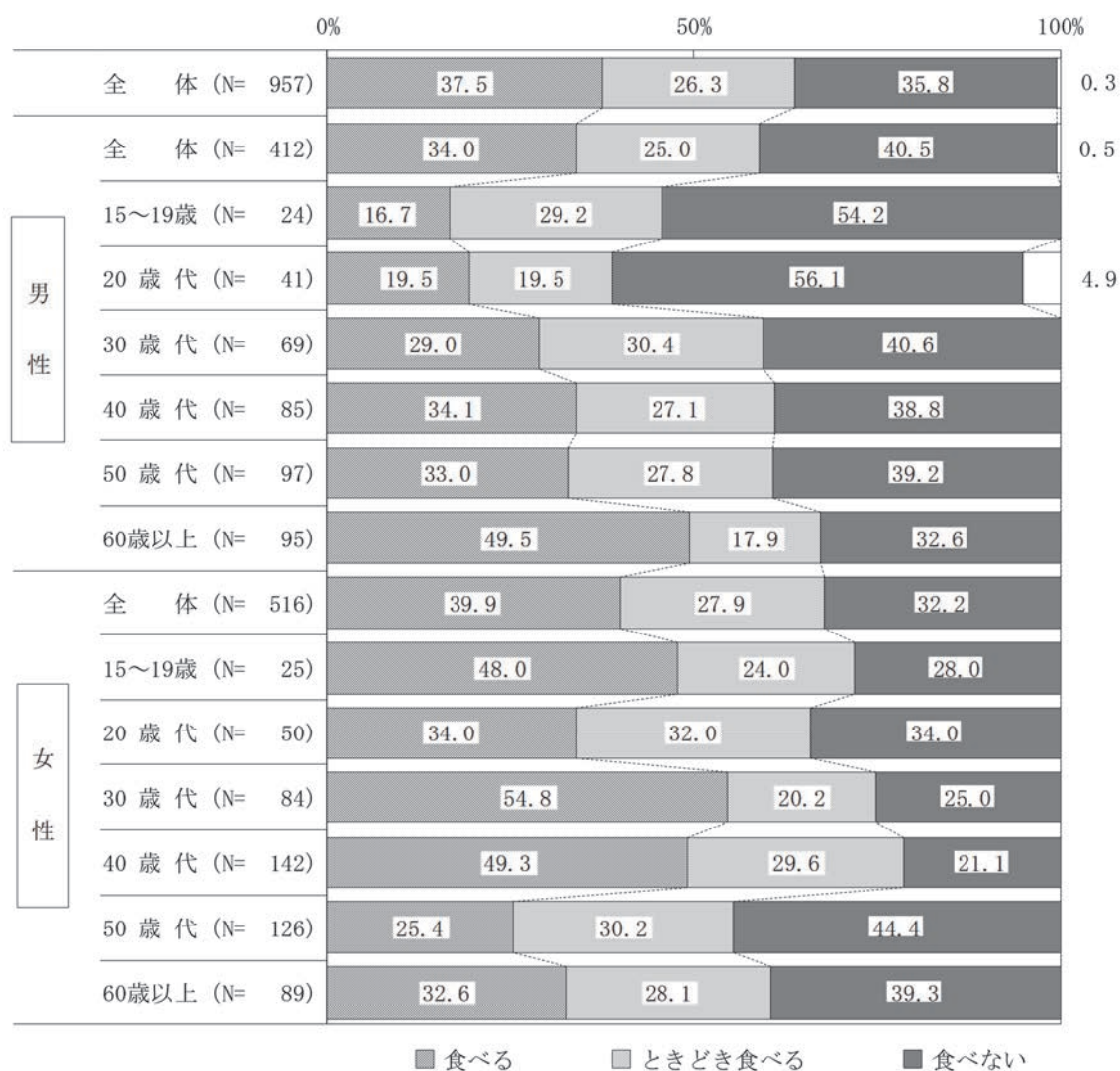
(4) 朝食を誰かと一緒に食べているか

ふだん、朝食を誰かと一緒に食べているかたずねたところ、37.5%が「食べる」と回答しています。「食べる」は、性別では女性が男性より5.9ポイント高くなっています。

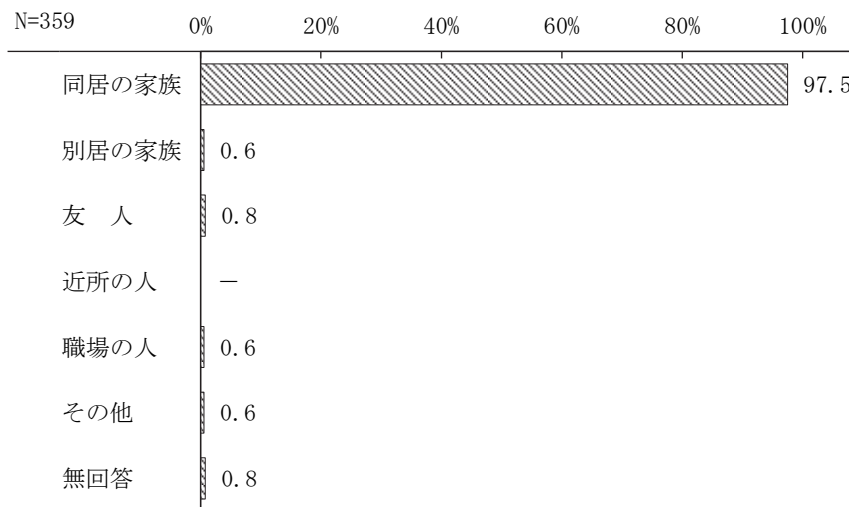
「食べる」は、男性では15～19歳が最も低く、年齢が上がるにつれて高くなる傾向にあり、60歳以上は49.5%と最も高くなっています。女性は30歳代が50%以上と高く、20歳代、50歳以上が比較的低くなっています（図表1－14）。

「食べる」と答えた人に一緒に食べる人をたずねた結果が図表1－15です。

図表1－14 朝食を誰かと一緒に食べているか



図表1-15 朝食を一緒に食べる人



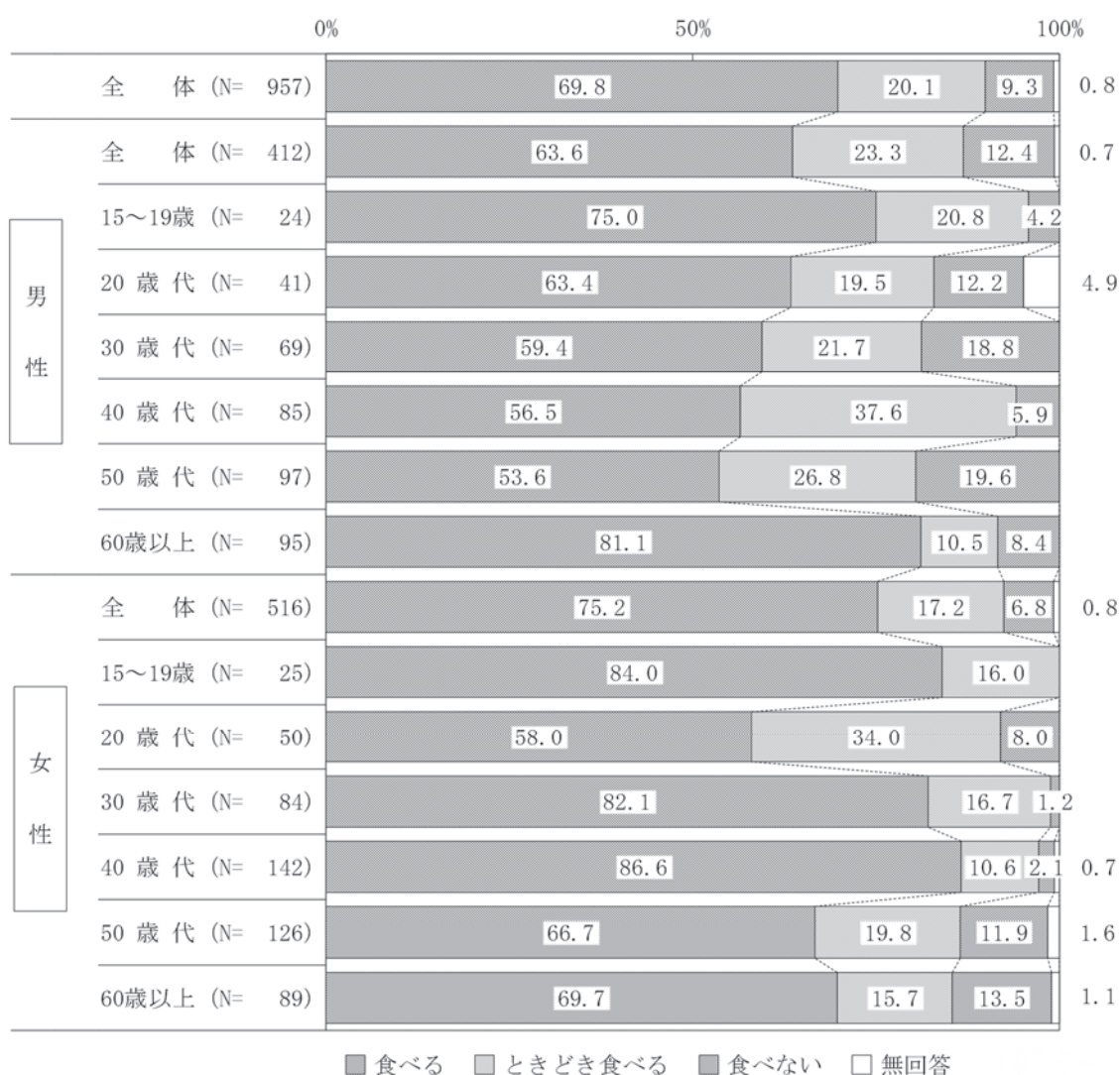
(5) 夕食を誰かと一緒に食べているか

ふだん、夕食を誰かと一緒に食べているかたずねたところ、69.8%が「食べる」と回答しています。「食べる」は、性別では女性が男性より11.6ポイント高くなっています。

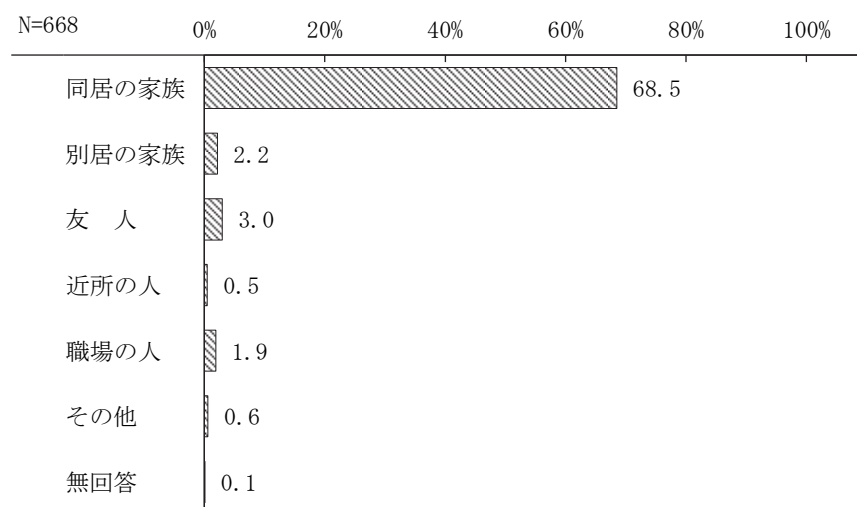
「食べる」は、男性では15～19歳・60歳以上が75%以上と高く、30歳代～50歳代は50%台にとどまっています。女性は15～19歳・30歳代・40歳代は80%以上と高く、20歳代、50歳以上が比較的低くなっています（図表1-16）。

「食べる」と答えた人に一緒に食べる人をたずねた結果が図表1-17です。

図表1-16 夕食を誰かと一緒に食べているか



図表1-17 夕食を一緒に食べる人

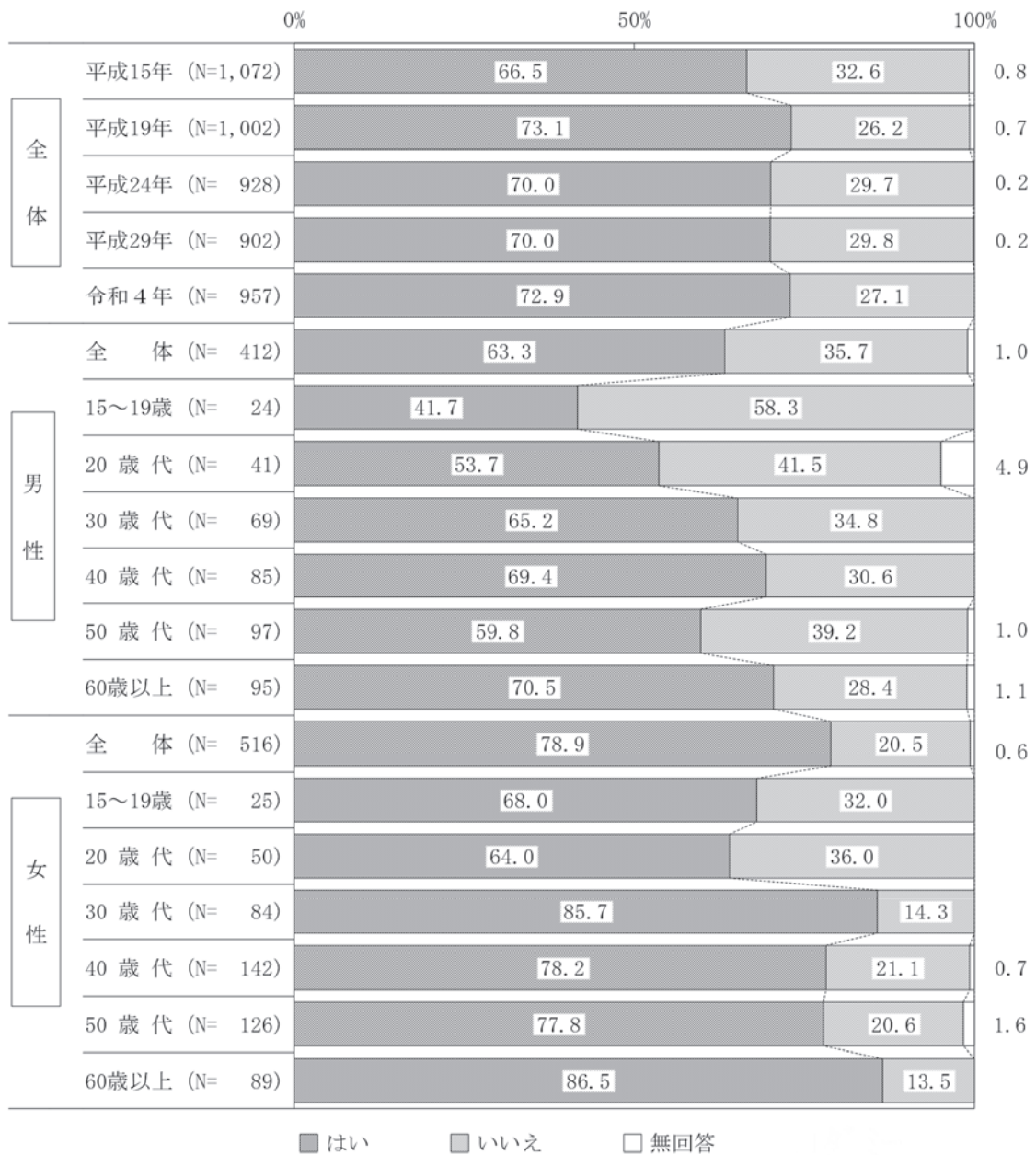


(6) 食事の内容や栄養のバランスに気をつけているか

普段、食事の内容や栄養のバランスに気をつけているかをたずねたところ、「はい（気をつけている）」が72.9%、「いいえ（気をつけていない）」が27.1%となっています。平成29年調査と比べると、わずかに「はい」が高くなっています。

性別にみると、「はい」は女性に比べて男性が15.6ポイント低くなっています。「はい」は男性では15～19歳代が最も低く、女性は20歳代が最も低くなっています。

図表1-18 食事の内容や栄養のバランスに気をつけているか

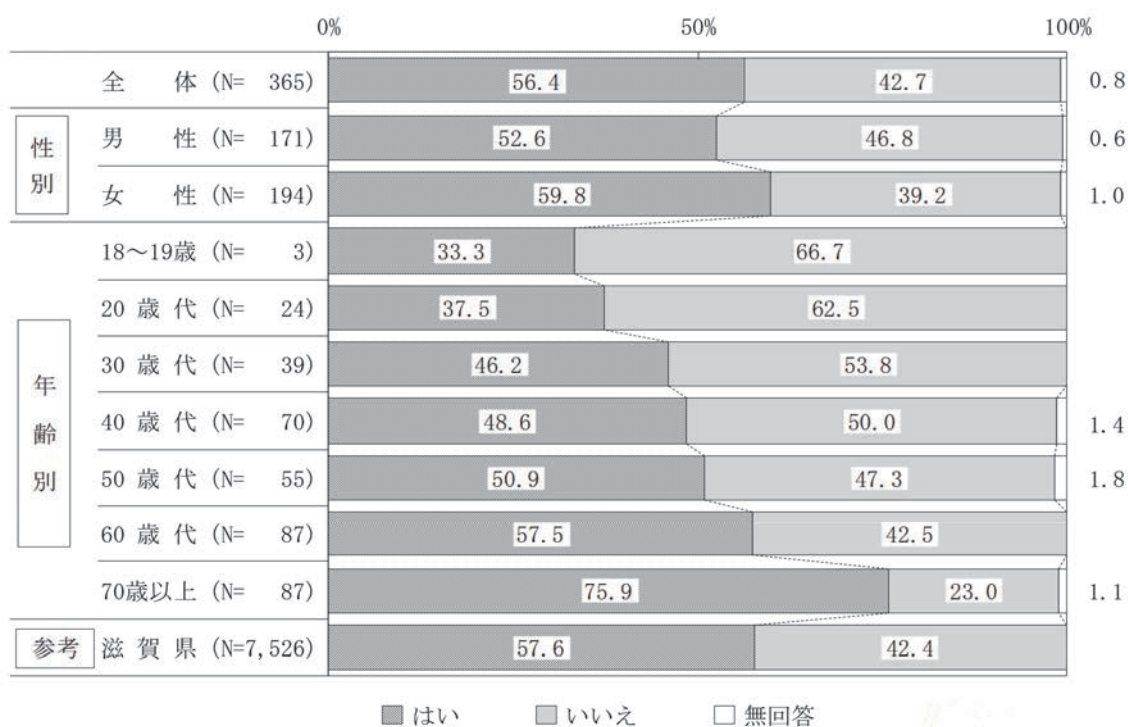


(7) よく噛んで食べることを心がけているか

滋賀の健康・栄養マップ調査の「あなたは、普段の食事の中で、よく噛んで食べることを心がけていますか」という設問に対しては、「はい（心がけている）」が56.4%となっています。

「はい（心がけている）」は、性別にみると男性より女性が7.2ポイント高くなっています。年齢別では年齢が上がるほど高くなっており、70歳以上では75.9%となっています。逆に18～19歳、20歳代は30%台にとどまっています。

図表1-19 よく噛んで食べることを心がけているか



(注) 滋賀県は無回答を除く。

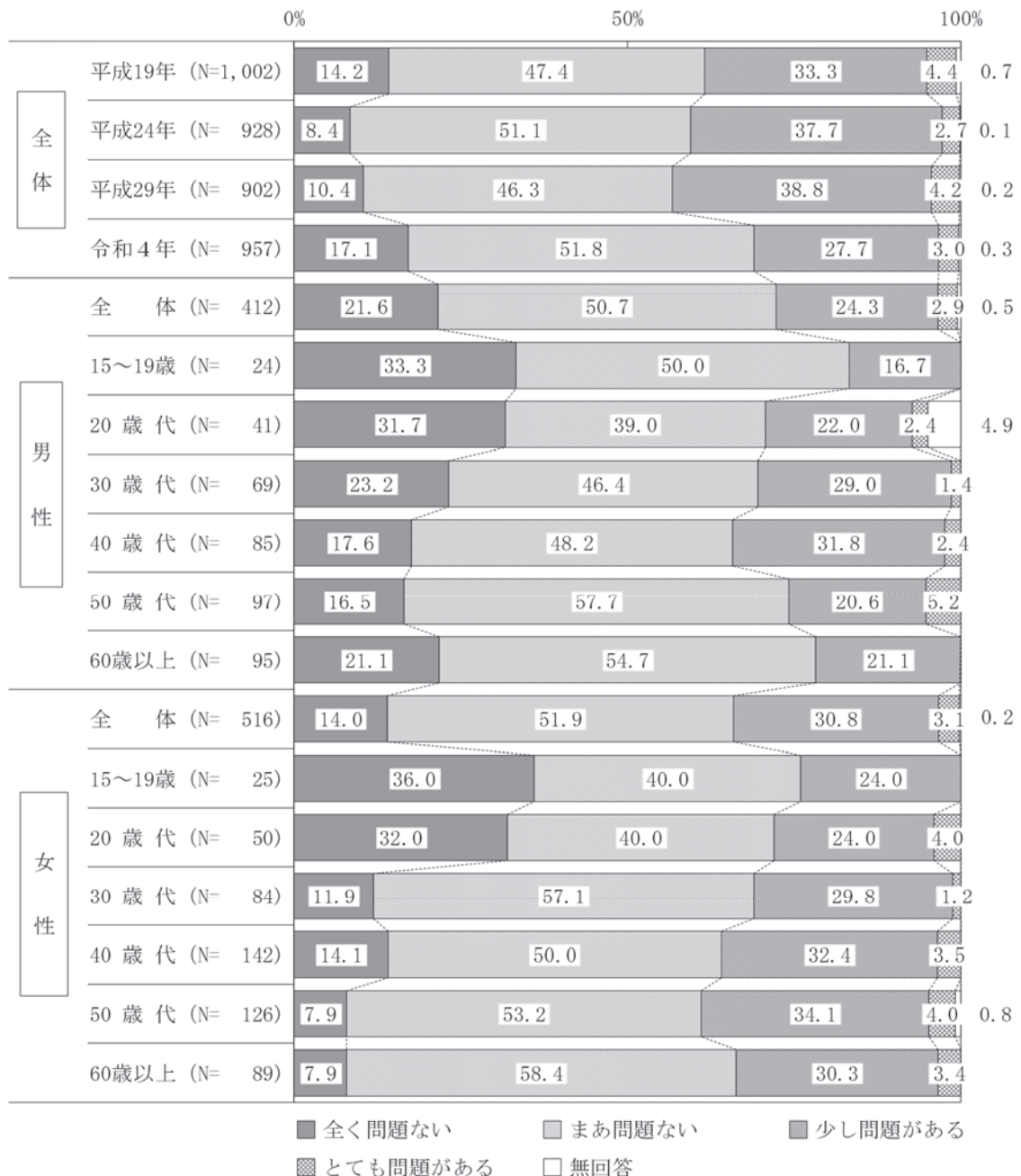
資料：令和4年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査

(8) 自分の食生活の評価

今の自分の食事の量や内容など食生活全般についてどのように感じているかをたずねたところ、「まあ問題ない」が51.8%を占めています。これに「全く問題ない」を加えた＜問題ない＞は68.9%、「少し問題がある」「とても問題がある」を合計した＜問題がある＞は30.7%です。これまでの調査と比べると、今回調査は＜問題ない＞が最も高く、＜問題がある＞が最も低くなっています。

＜問題がある＞は男性より女性が6.7ポイント高く、50歳代の女性は38.1%と最も高くなっています。

図表1-20 自分の食生活の評価



(9) 取り組みたい食生活の改善

前問で＜問題がある＞と答えた人に、食生活についてどのような改善に取り組みたいと思うかをたずねたところ、「特に取り組むつもりはない」はわずか2.0%であり、ほとんどの人が改善に取り組みたいと考えていることになります。

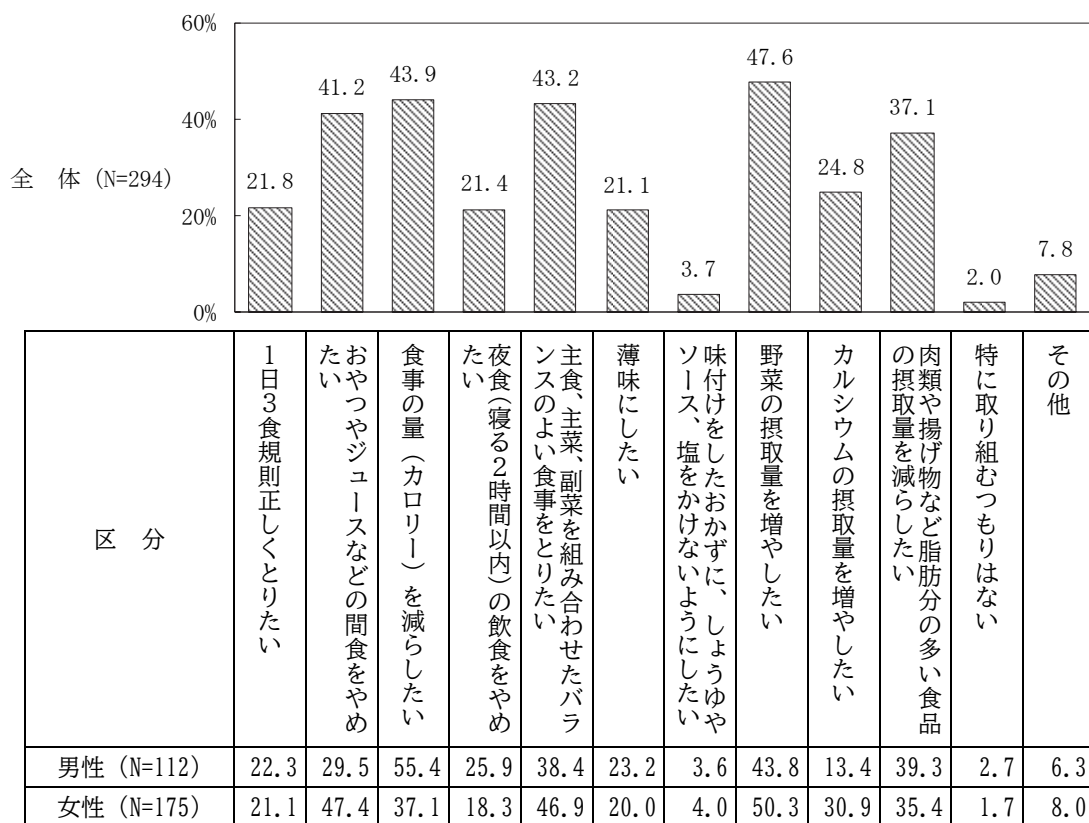
取り組む内容としては、「野菜の摂取量を増やしたい」「食事の量（カロリー）を減らしたい」「主食（ごはんやパンなど）、主菜（たんぱく質を主としたおかず）、副菜（野菜を中心としたおかず）を組み合わせたバランスのよい食事を取りたい」「おやつやジュースなどの間食をやめたい」の4項目が40%以上となっています。

性別にみると、男性では「食事の量を減らしたい」が55.4%と最も高く、女性は「野菜の摂取量を増やしたい」が50.3%と最も高くなっています。

女性に比べて男性が高いのは「食事の量を減らしたい」「夜食（寝る2時間以内）の飲食をやめたい」「肉類や揚げ物など脂肪分の多い食品の摂取量を減らしたい」などで、男性に比べて女性が高いのは「おやつやジュースなどの間食をやめたい」「カルシウムの摂取量を増やしたい」「主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスのよい食事を取りたい」などです。

図表1-21 取り組みたい食生活の改善

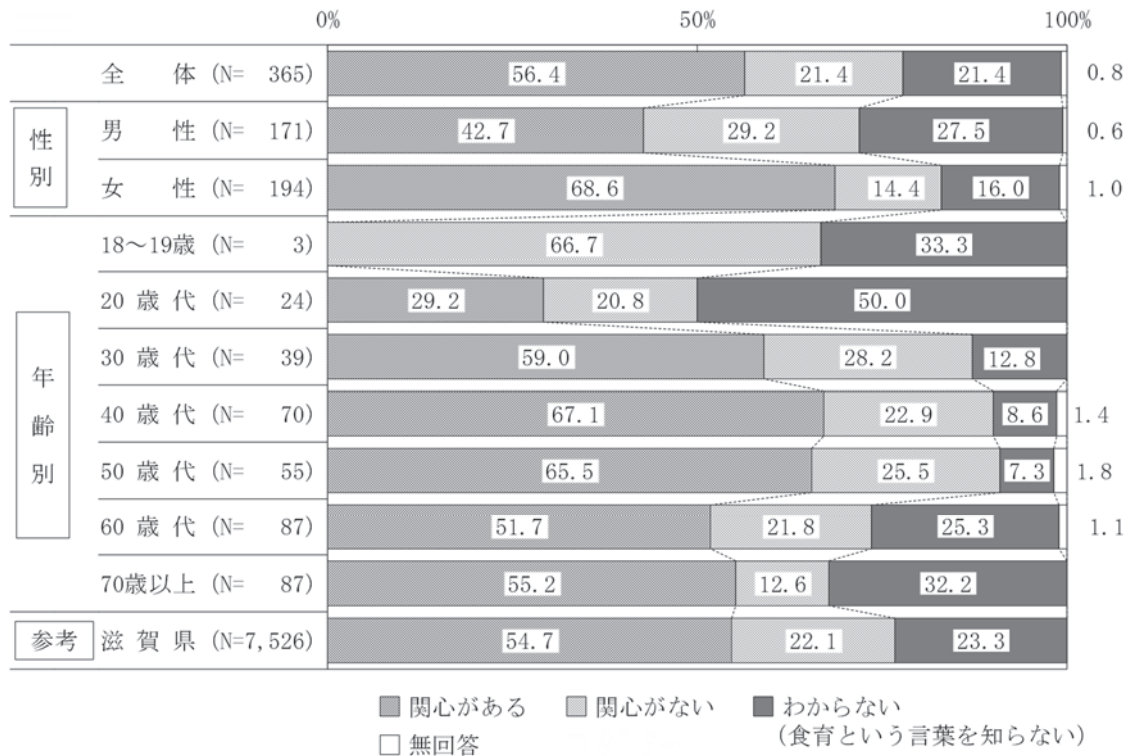
単位：Nは人、他は%



(10) 食育への関心

滋賀の健康・栄養マップ調査で食育に関心を持っている人の割合をみると、本市は全体では56.4%となっており、滋賀県よりやや高くなっています。性別にみると、男性に比べて女性の関心が高く、年齢別では40歳代・50歳代が高くなっています。

図表1-22 食育に関心を持っている人の割合



(注) 滋賀県は無回答を除く。

資料：令和4年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査

3 農家等の状況

(1) 農家戸数

令和2年の本市の農家戸数は、694戸となっており、平成27年から254戸減少しています。販売農家は167戸、自給的農家は87戸減少しています。

図表1-23 農家戸数の専業別推移

区 分		総農家数	販売農家	専 業	第一種 兼 業	第二種 兼 業	自給的 農 家
平成17年	農家数（戸）	1,260	829	96	34	699	431
	構成比（％）	100.0	65.8	7.6	2.7	55.5	34.2
平成22年	農家数（戸）	1,111	715	77	24	614	396
	構成比（％）	100.0	64.4	6.9	2.2	55.3	35.6
平成27年	農家数（戸）	948	585	115	28	442	363
	構成比（％）	100.0	61.7	12.1	3.0	46.6	38.3
令和2年	農家数（戸）	694	418	-	-	-	276
	構成比（％）	100.0	60.2	-	-	-	39.8

（注）農家 経営耕地面積10a以上または農産物販売金額15万円以上の農家のこと。
令和2年の調査結果より、専業別農家数の表章項目がなくなる。

資料：「農林業センサス」

(2) 経営耕地面積

令和2年の本市の経営耕地面積は49,157aとなっており、平成27年に比べると5,320a減少しています。経営耕地面積のうち、田の面積は45,357aで、全体の92.3%を占めています。

図表1-24 経営耕地面積

区 分		経営耕地面積				耕作放棄地
			田	畑	樹園地	
平成22年	面 積（a）	59,084	56,350	2,306	428	653
	構成比（％）	100.0	95.4	3.9	0.7	
平成27年	面 積（a）	54,477	51,533	2,458	486	692
	構成比（％）	100.0	94.6	4.5	0.9	
令和2年	面 積（a）	49,157	45,357	3,261	539	
	構成比（％）	100.0	92.3	6.6	1.1	

（注）経営耕地面積 = 所有地（田、畑、樹園地）－貸付耕地－耕作放棄地＋借入耕地
令和2年の調査結果より、耕作放棄地の表章項目がなくなる。

資料：「農林業センサス」

4 食料自給率

滋賀県の食料自給率は、カロリーベースではこれまで50%前後で推移しています。全国に比べると10ポイント程度高くなっています。

生産額ベースでは、30%台で推移しており、全国に比べると30ポイント程度低くなっています。

図表1-25 都道府県別食料自給率の推移（カロリーベース）

単位：％

区 分	平成 24年度	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	令和 元年度	2 年度	3 年度	4 年度 (概算値)
全 国	39	39	39	39	38	38	37	38	37	38	38
富 山	74	76	78	83	79	76	78	76	75	77	79
石 川	48	49	48	51	49	47	48	47	46	46	47
福 井	64	65	64	68	68	66	66	66	64	65	66
山 梨	20	19	19	19	20	19	19	19	18	19	20
長 野	53	53	52	54	53	54	53	53	51	52	54
岐 阜	26	26	26	25	24	25	24	25	24	25	26
静 岡	17	17	17	17	17	16	16	15	15	16	15
愛 知	13	13	13	12	12	12	11	12	11	12	12
三 重	43	43	43	42	42	40	40	39	38	40	40
滋 賀	50	50	50	51	51	49	48	49	47	49	51
京 都	12	13	12	13	12	12	12	12	11	12	12
大 阪	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
兵 庫	16	16	16	16	16	16	16	15	15	16	16
奈 良	14	15	14	15	15	14	14	14	13	14	14
和歌山	29	30	30	30	29	28	28	28	27	29	29

図表1-26 都道府県別食料自給率の推移（生産額ベース）

単位：％

区 分	平成 24年度	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	令和 元年度	2 年度	3 年度	4 年度 (概算値)
全 国	68	66	64	66	68	66	66	66	67	63	58
富 山	65	65	59	58	61	60	63	63	59	53	52
石 川	55	54	49	49	52	50	51	50	48	43	41
福 井	58	54	51	51	55	57	58	59	54	48	46
山 梨	85	83	79	77	85	83	87	85	89	99	93
長 野	125	120	119	123	126	125	130	134	129	118	107
岐 阜	50	47	45	48	48	44	43	43	44	43	41
静 岡	57	53	53	55	57	57	54	53	52	51	47
愛 知	35	34	32	32	33	34	32	32	31	28	26
三 重	71	69	65	65	66	65	63	64	60	58	52
滋 賀	40	38	34	34	36	37	37	38	36	34	32
京 都	23	22	21	24	22	20	19	19	19	18	17
大 阪	6	5	5	5	5	5	6	6	6	5	5
兵 庫	38	35	36	37	40	38	38	38	34	33	32
奈 良	29	25	22	22	25	23	22	23	23	21	19
和歌山	113	100	96	101	113	116	113	110	119	119	102

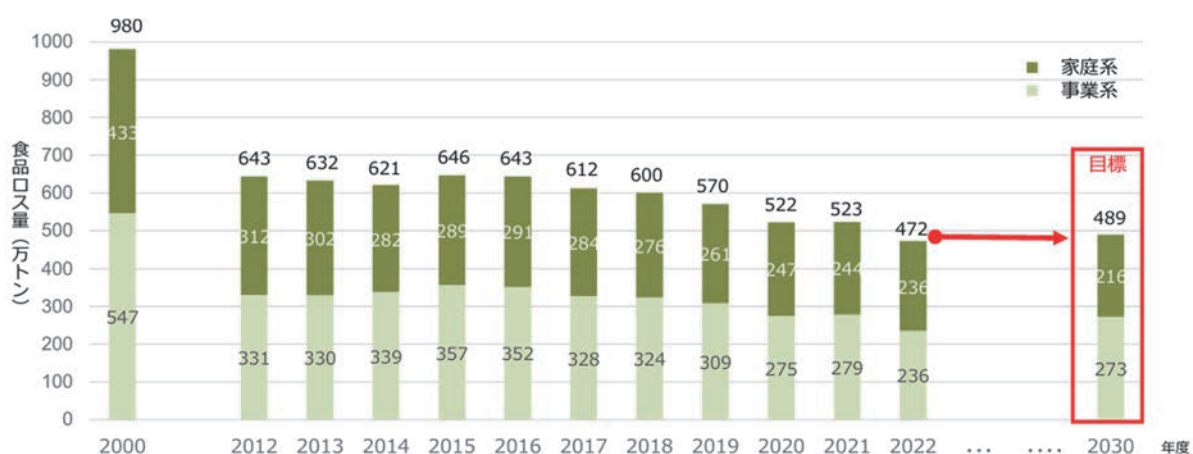
資料：農林水産省試算

5 食品ロス

食品ロスとは、本来食べられるにもかかわらず捨てられている食品です。我が国においては、食料自給率が低く、食料を海外からの輸入に大きく依存する中、大量の食品ロスが発生しています。SDGs[※]のターゲットの1つに、2030（令和12）年までに小売・消費レベルにおける世界全体の一人当たりの食品廃棄物を半減させることが盛り込まれるなど、国際的にも食品ロス削減の機運が高まっています。

食品ロス削減の取組については、我が国においても国民運動として推進され、2022年度の食品ロス量は472万トン、このうち、食品関連事業者から発生する事業系食品ロス量は236万トン、一般家庭から発生する家庭系食品ロス量は236万トンとなっています。これは、2030年度までに2000年度比で半減（547万トン→273万トン）するという事業系食品ロス削減の目標を達成しています。なお、2022年度は、新型コロナウイルスによる市場の縮小等の影響を受けている年度であることから、今後注視していく必要があります。

図表1-27 食品ロス量の推移と削減目標



年度	2000	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2030(2000)
家庭系	433	312	302	282	289	291	284	276	261	247	244	236(▲46%)	216(▲50%)
事業系	547	331	330	339	357	352	328	324	309	275	279	236(▲57%)	273(▲50%)
合計	980	643	632	621	646	643	612	600	570	522	523	472(▲52%)	489(▲50%)

(農林水産省及び環境省 推計) (単位: 万トン)

※端数処理により合計と内訳の計が一致しないことがあります。

()内の数字は、2000年度と比較した削減率

※SDGs(持続可能な開発目標)…2015年の国連サミットで採択された成果文書「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された2016年から2030年までの国際目標。

第2章 第3次計画の取組と評価

1 つづける 健康的な食生活を続ける

(1) 取組と評価

「つづける」は、心も体も元気でいきいきとした豊かな毎日を送るため、自分にあった食事の量やバランスを考えて食べられるようつづけて取り組むものです。

乳幼児については、健康診査時の栄養・食生活相談、離乳食・幼児食などの健康相談を通じて、発達段階に応じた相談・指導を行っています。

各園では、朝食摂取の重要性や栄養バランスについて伝えるとともに、食育講座、給食だより・献立表の配布などによる保護者啓発を行っています。また、「ふだんの生活習慣」および「食育」に関するアンケートを実施し、「園だより」を通じて家庭へ結果を通知しています。

小中学校では、毎月1回、各校独自の取組を実施しています。また、広報りっとうを活用した啓発活動（「わが校・園のくりちゃん元気いっぱい運動」の連載）や、「小・中・高（全日制）児童生徒の朝食摂取状況調査」を実施し、「学校だより」を通じて家庭へ結果を周知しました。さらに、保護者に対して、給食だよりや食育講座を通して食と健康に関する知識の普及に努めています。

園・小中学校の給食については、米飯を中心とした給食の強みを活かした献立を提供するとともに、旬の野菜や行事に沿った料理を取り入れ、給食を通して食べ物のおいしさや食文化を伝えています。また、特に園では細かな配慮を必要とする個別対応（食物アレルギー・障がい・離乳等）について、令和4年度から運用のマニュアルを改訂し、保護者、園職員、調理員と連携をとりながら対応しています。加えて、給食だよりには、簡単にできる朝ごはんレシピや給食で好評のレシピを掲載し、家庭での食事作りに活用しやすい工夫を図っています。

成人に対しては、生活習慣病相談、特定保健指導などの機会に啓発・指導を行ってきました。また、食育月間、食品衛生月間などに広報誌へ記事を掲載し、食育への関心を高めるよう情報の周知に努めています。

指標をみると、毎日朝食を摂取する人の割合は、乳幼児、小学生、中学生ともに、93～94%台となっており、わずかですが低下傾向にあります。

成人は、男性は78.4%から73.5%、女性は84.7%から83.0%に低下しています。

自分の食生活を問題がないと思う人の割合については、男女ともに目標値を上回っています。

野菜の摂取量については、策定時と調査方法が変更になり評価ができません。ただし、成人1日あたりの野菜摂取量は235.4gとなっており、国の目標量である350gを大きく下回っています。

図表2-1 **つづける** 健康的な食生活を続ける の評価指標と実績

A：目標達成 B：改善 C：変化なし（±1%以内） D：悪化 E：評価不能

指 標		対象	策定時	R4	R5	目標値	評価
毎日朝食を摂取する人の割合	「お子さんは、ふだん(月曜日～金曜日)毎日朝ごはんを食べていますか」という設問に「食べている」と答えた人の割合	乳幼児	96.4% (H30)	95.7%	94.9%	100%	D
	「朝食を毎日食べていますか」という設問に「毎日食べる」「大体食べる」を合わせた児童生徒の割合	小学5年生	96.7% (H30)	95.5%	94.9%	98%	D
		中学2年生	94.1% (H30)	94.0%	93.0%	95%	C
	「あなたは、普段朝食を食べていますか」という設問に「毎日食べる」と答えた人の割合	成人男性	78.4% (H29)	73.5%		85%	D
		成人女性	84.7% (H29)	83.0%		90%	D
自分の食生活を問題がないと思う人の割合	「あなたは、今の自分の食事の量や内容など食生活全般についてどのように感じますか」という設問に「全く問題がない」「問題がない」と答えた人の割合	男性	63.1% (H29)	72.7%		70%	A
		女性	51.7% (H29)	66.0%		65%	A
野菜の摂取量	野菜の一日あたりの平均摂取量 (注)	全市民 (20歳以上)	314.7g (H27)	235.4g		350g	E

(注)野菜の摂取量については、平成27年度までは秤量食事記録法により実施していたが、令和4年度はBDHQ(簡易型自記式食事歴法質問票)に変更 資料：滋賀の栄養マップ調査

(2) 第4次計画に向けての課題

① 食事の量・栄養バランス

★令和4年度の国民健康保険加入者(加入率15.6%)の特定健康診査における男性のメタボリックシンドロームの該当者は31.4%、予備群は15.3%、合計は45%を上回っています。女性は12.0%、6.1%、合計18.1%と、男性に比べると低いものの、県平均を上回っています。また、アンケート結果からBMIをみると、男性の30代以上では肥満が25%以上となっています。新型コロナウイルス感染症拡大による食生活の変化も出ており、外食や共食の機会が減る一方、「自宅でお料理や食事をする

機会」「そう菜や弁当、レトルト食品など調理済み食品や出前の利用頻度」「菓子類を食べる量」などが増えたと答えた人も少なくなく、15.4%が「体重が増えた」と回答しています。そしてその主な原因を「外出の自粛」「食習慣の変化」としています。肥満により糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病になるリスクが高まりますが、一方では「食事の量を減らしたい」「夜食(寝る2時間以内)の飲食をやめたい」「肉類や揚げ物など脂肪分の多い食品の摂取量を減らしたい」というニーズがあることから、様々なアプローチにより病気の予防やリスクの軽減を図っていくことが求められます。近年では、飲食店や店舗におけるヘルシーメニューの提供や、食品の栄養成分表示が徹底されてきていることなどから、コンビニ食や総菜をヘルシーに摂るための選び方を普及するなど、うまく使いこなしながら無理のない生活ができるような提案をしていく必要があります。

★アンケート結果から若い年代の女性のやせの割合は、15～19歳が24.0%、20代が20.0%と依然として高くなっています。女性のやせは、月経異常や不妊、将来の骨粗しょう症のリスクを高めます。また、出生体重が2500g以下の低出生体重児を出産するリスクも高まります。若い年代の極端な食事制限が及ぼす健康への影響、バランスのよい食事や朝食の必要性、骨量の増加・維持のためカルシウム摂取量の増加などについての知識の普及を図る必要があります。

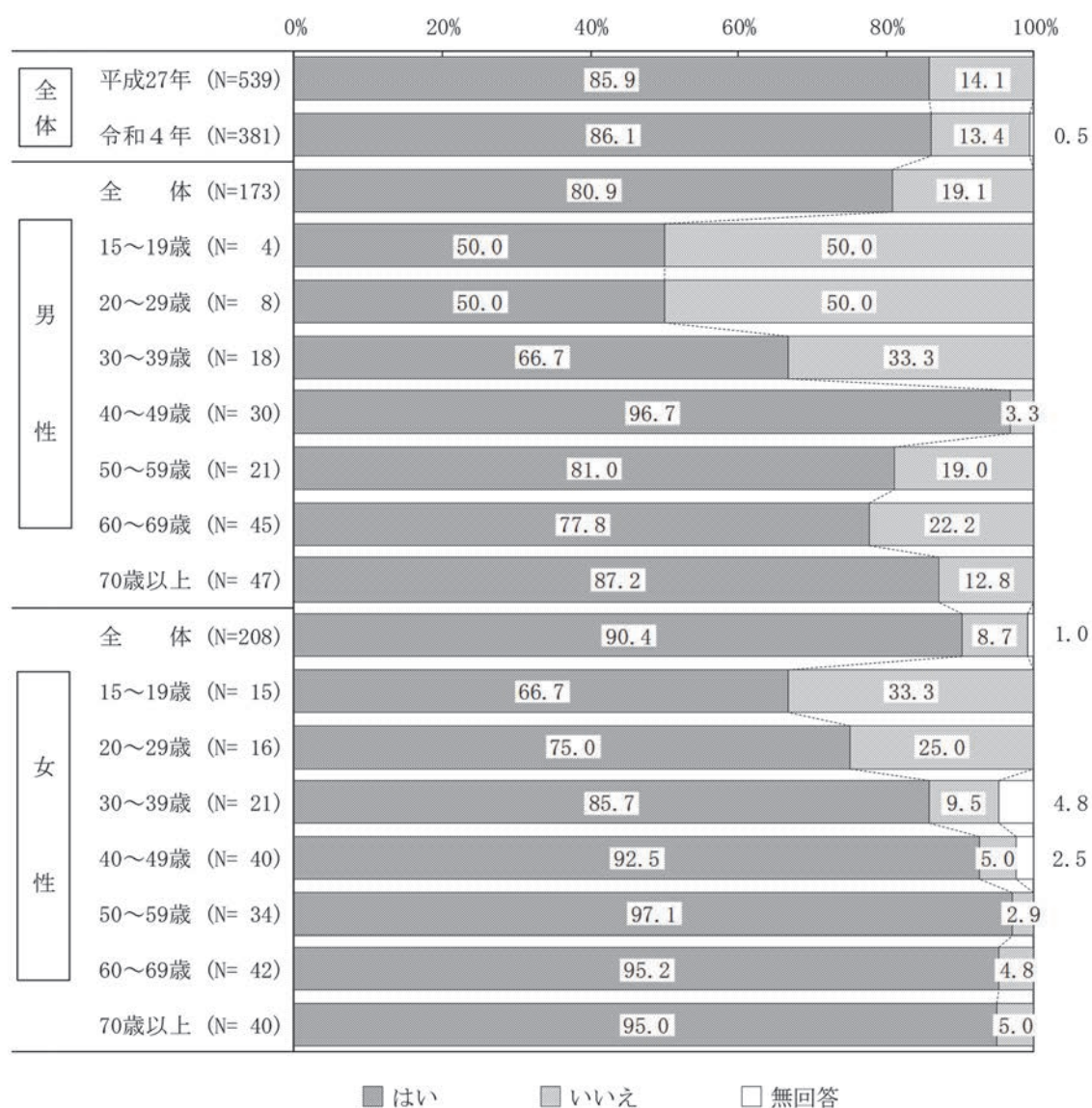
★食育推進計画策定会議におけるワークショップでは、「料理にかける時間がない」、「冷凍パスタや冷凍炒飯の利用が多い」、「調理が早い炒めもの(油物)が多くなる」、「インスタント食品が便利で頼ってしまう」、「つい外食に行く」、「総菜を買う人が増えた」、「栄養補助食品やサプリメントに頼りがち」、「魚料理が少なくなっている」、「朝食の内容をできたら菓子パン等ではなく、主食とプラスで何か食べて欲しい」など、本市における食生活に関する現状や課題が多数出されました。働き方や価値観の変化・多様化、新型コロナウイルス感染症拡大などにより食生活も変化する中において、それらを踏まえてバランスのよい食事を実践できる取り組みを推進していく必要があります。

② 野菜の摂取

★滋賀の健康・栄養マップ調査から食生活改善のために、野菜を食べることを心がけている人は86.1%となっていることや、アンケート結果から今の自分の食事の量や内容など食生活全般について問題があると回答した人の47.6%が野菜の摂取量を増

やりたいと回答していることから、野菜摂取の必要性については認識されていると考えられます。ただし、野菜を食べることを心がけている人は男女ともに10代・20代はやや低くなっており、1週間の野菜の摂取頻度も20代が低くなっています。また、野菜の摂取量は235.4gとなっており、成人1日あたりの野菜摂取目標量の350gを大きく下回っています。ワークショップの意見からも、「野菜の値段の高騰」、「平日は食事づくりに時間をかけにくい」などの現実があるため、野菜を使った簡単レシピの啓発など、手軽に野菜を摂取するための具体的な方法についての提案をしていく必要があります。

図表2-2 野菜を食べることを心がけているか（性・年齢別）



資料：滋賀の栄養マップ調査（令和4年度）

図表2-3 1週間の野菜の摂取頻度 単位：回

区分	男性	女性
全 体	13.2	13.4
15～19 歳	11.5	12.9
20～29 歳	9.9	10.3
30～39 歳	11.6	11.8
40～49 歳	13.2	12.7
50～59 歳	11.9	13.7
60～69 歳	13.5	13.6
70 歳以上	14.8	16.0

(注) 1日の食事を3回として、1週間で最大21回

資料：滋賀の栄養マップ調査（令和4年度）

図表2-4 1日あたりの野菜の摂取量 単位：g

区 分	平成21年	平成27年	令和4年
栗東市	250.2	305.2	235.4
滋賀県	267.7	260.9	194.7

(注) 平成27年度までは秤量食事記録法により実施していたが、

令和4年度はBDHQ(簡易型自記式食事歴法質問票)に変更

資料：滋賀の栄養マップ調査（令和4年度）

③ 朝食の摂取

★乳幼児、小学生、中学生、成人男女すべてにおいて朝食を摂取する人の割合がやや低下していることから、引き続き、朝食摂取率の維持・向上を図るための取組を推進していく必要があります。アンケート結果から、特に朝食を食べなくなる年代は、高校生頃までに34.7%、高校卒業頃までに44.9%、20代までに71.9%となっており、中高生から20代への啓発が重要といえます。

2 つながる 食を通したつながりを意識し感謝の心を育む

(1) 取組と評価

「つながる」は、食の生産、食の安全・安心、地産地消、食品ロスの削減など、食料の生産から消費に至る食の循環を意識し、食への理解を深めるとともに、家族や友だち、地域の人などと一緒に食べる「共食」や、郷土料理などの食文化の継承に取り組み、人や地域のつながりの大切さを理解し、感謝の心を育む取組です。

園では、給食時間の前に、食事のマナー（スプーンや箸の持ち方、姿勢、食べ方など）の指導を行っています。また、絵本や園で栽培している野菜等を活用し、食べ物への関心を深め食への意欲につなげています。

小中学校では、全国学校給食週間に合わせて、各校で工夫して「食」について考える取組を実施しています。また、学年ごとに行う特別給食において、事前学習としての動画視聴を取り入れ、学習後に喫食することで、より興味深く関心を持って食べることができました。6年生の特別給食では、卒業前に友だちやお世話になった先生と一緒に食べることで、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につけるようにしています。学校給食残食率については、毎月、学校に知らせており、学校で残食を減らす取組などが行われています。

住民への啓発等については、図書館の図書コーナーでの特集展示、食に関する絵本の展示などにより、食への関心を高めています。

食品ロス削減の取り組みとしては、10月の食品ロス削減推進月間について、広報りっとう、ホームページ等へ掲載し、自治会等へ啓発ポスターの掲示依頼などを行っています。また、各家庭や事業所での食品ロスに対する意識の高揚と取組が推進されるよう、出前講座や、関係団体と協力して研修会を実施しています。さらに、社会福祉協議会などの関係機関と協働して、家庭などで食べきれずに余っている食品を持ち寄るフードドライブや、その食品を子ども食堂、必要とする個人や団体等に提供するフードパントリーを実施しています。

地産地消に関する取り組みとしては、Facebook、広報、Instagramによる栗東農業に関する情報発信、県が進める環境こだわり農産物の支援などを行っています。

指標をみると、「一人で食事をする人の割合」は低下し目標を達成してA評価となっています。これはコロナ禍において、外食が減った反面、家族が家で一緒に食事をする事が多くなったことが考えられます。「給食の地場産物の使用割合」については、J Aと連携して積極的に栗東産野菜を使用するとともに、滋賀県産野菜の活用を進めてきたことによります。

図表2-5 **つながる** 食を通したつながりを意識し感謝の心を育む の評価指標と実績

A：目標達成 B：改善 C：変化なし（±1%以内） D：悪化 E：評価不能

指 標		対象	策定時	R4	R5	目標値	評価
一人で食事をする人の割合	「家族と一緒に夕食を食べるのは週に何日くらいですか」という設問に「一緒に食べる日はない」と答えた人の割合（一人暮らしの人は除く）	全市民	7.5% (H27)	4.5%		5%	A
給食の地場産物の使用割合	全使用品目中、地場産（市内産、県内産）の使用割合		28.7% (R1)	20.0%	31.1%	30%	A

(2) 第4次計画に向けての課題

① 食品ロス削減

★J A、市内のスーパー、コンビニ等の事業所と共同して、「てまえどり」の推進、規格外農産物の活用・販売などを促進することなどによる取組を検討していくことが考えられます。

★学校給食については、残食を減らす取組が行われていますが、給食だけでなく、日常生活の中における食品ロス削減の取組や食に関わる環境などについて、児童生徒への教育・啓発を進める必要があります。

② 地産地消、地域食材のPR

★地元で生産された農産物などを消費するということは、新鮮で栄養価の高い旬の食材を食べることができることであり、またそのことは食材の輸送に伴う環境負荷の低減にもつながることから、地産地消を推進することが必要です。

★栗東市の郷土料理や名産などが広く市民に知られていないという声があります。郷土料理を学び、調理したり食べたりすることは、地域を知り、良さを見直すきっかけにもなることから、家庭や地域での取組や知ってもらうためのPRが必要です。

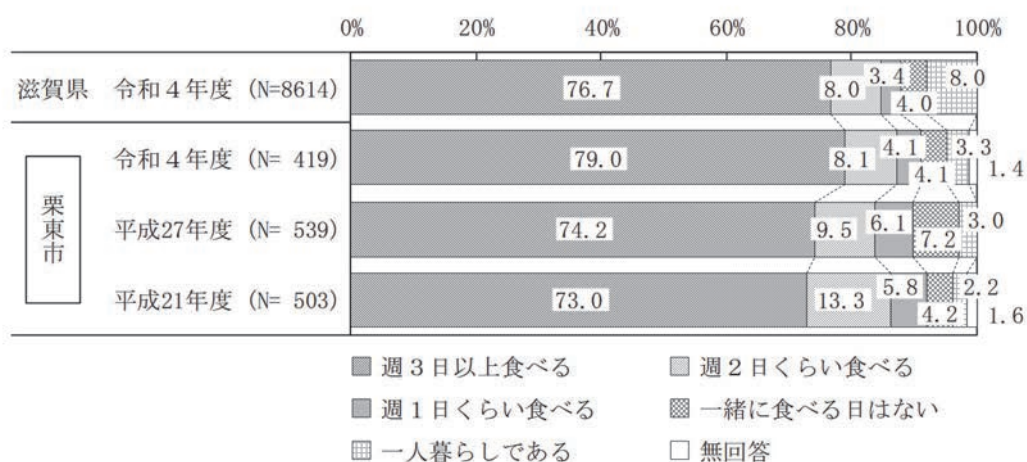
★J A、市内のスーパー、コンビニ等の事業所と共同して、地元食材の販売促進、地

元食材を活用した商品の開発・PRを促進することにより、地産地消、地域の食文化の理解を促進していくことが考えられます。

③ 共食する機会の確保

★コロナ禍においては、家庭で家族と一緒に食事をする回数は増えているといえます。一方で、地域の人や友人との共食の機会は減少しました。共食は、コミュニケーションの場であり、子どもたちが食事のマナーやルールを習得する機会であり、地域の食文化を知り、伝承する機会ともなります。地域サロン、子ども食堂などの地域の取組や学校など、様々な場所で共食の機会を作り、人や地域のつながりの大切さ、食文化を伝えていく必要があります。

図表2-6 家族との共食状況（夕食）



資料：滋賀の健康・栄養マップ調査

3 つくる 体験を通して食への関心を深める

(1) 取組と評価

「つくる」は、農業体験や調理体験を通して、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などを実感し、食への関心を深めるとともに、調理して食べる体験を通して、子どもたちが望ましい食習慣を定着できるよう推進していくものです。

園においては、年齢に応じた野菜栽培等の体験活動を実施するとともに、クッキング活動に取り組み、園児たちの作物や食への興味や関心を高めています。また、収穫した野菜を家庭に持ち帰り、一緒に調理してもらうなど家庭への食育啓発につなげています。自園給食では、旬野菜の栽培物を給食で使用し、自分で育て収穫した食べ物のおいしさを園児へ伝えています。

米づくり、野菜づくりを体験するたんぼのこ体験事業は、すべての小学校において継続して実施されています。この事業では、児童と生産者の関わる機会を設けることができ、生産者への感謝の心や、食べ物を大切にする気持ちの醸成につながっています。小学生等とその保護者を対象とした料理教室については、コロナ禍で中止となった年度もありましたが、親子でともに料理したものを食べることで食への関心が高まり、また参加者同士の交流により、つながりが深まりまっています。

小・中学校においては、令和5年9月から学校給食が週4日から週5日になり、週1回のお弁当日がなくなったことから、これまで実施してきた調査や「お弁当レシピ」などの取組の変更が必要となっています。

市民を対象として、野菜の栽培から道の駅への出荷までを学ぶ野菜栽培教室を開催しています。また、健康推進員による親子の料理教室や、働き盛り世代を対象とした調理実習など、各種の料理教室を開催しています。

指標をみると、たんぼのこ体験事業に取り組んでいる小学生の割合については、100%の実施を維持しています。

中学生で「月に1度でも」自分でお弁当をつくる生徒の割合については、令和2年度から設問を変更し、令和5年9月からは学校給食が週4日から週5日になったことでさらに設問を変更したため評価はできません。ただし、変更した設問では過半数の生徒が月1回以上料理を作っています。

食育に関心がある人の割合については、策定時56.4%から56.9%と横ばいになっています。

図表2-7 つくる 体験を通して食への関心を深める の実績評価指標と実績

A：目標達成 B：改善 C：変化なし（±1%以内） D：悪化 E：評価不能

指 標		対象	策定時	R4	R5	目標値	評価
たんぼのこ体験事業に取り組んでいる小学校の割合	各小学校からの補助金実績報告書	小学生	100% (H30)	100%	100%	100%	A
中学生で「月に一度でも」自分でお弁当をつくる生徒の割合	「あなたは、学校へ持っていくお弁当を作っていますか」という設問に「月に1回は作っている」と答えた生徒の割合 *1 令和2年度から「あなたは、お弁当や朝食、昼食、夕食を、自分で作っていますか」に変更 *2 令和5年9月から「あなたは、朝食や、昼食、夕食、お弁当などの料理を、自分で作っていますか」に変更	中学生	8.9% (H30)	*1 59.1% (9月) 54.5% (年間)	*2 71.1% (9月) 67.5% (年間)	20%	E
食育に関心がある人の割合	「あなたは『食育』に関心がありますか」という設問に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えた人の割合	全市民 (20歳以上)	56.4% (H27)	56.9%		80%	C

(2) 第4次計画に向けての課題

① 体験と感謝の心の醸成

- ★これまで継続して実施してきた園、小中学校の体験型の取組については、子どもたちの興味や関心を把握しながら、内容を工夫・検討していくことが必要です。
- ★学校ではタブレットなどICTが進んでおり、ICTやデジタル技術を活用した工夫も検討していく必要があります。
- ★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ことが大切です。

② 調理体験

- ★食育への関心を高め、子どもたちの自立した食習慣の定着を目指すために、学校や地域、家庭など様々な機会をとらえて、今後も子どもたちの調理体験の確保が必要です。
- ★学校給食が週4日から週5日になり、週1回のお弁当日がなくなったことから、「お

弁当レシピ集」については、人気メニューなど給食レシピ集等への変更を検討し、家庭で料理をつくろうとする意欲につながるよう工夫していくことが考えられます。

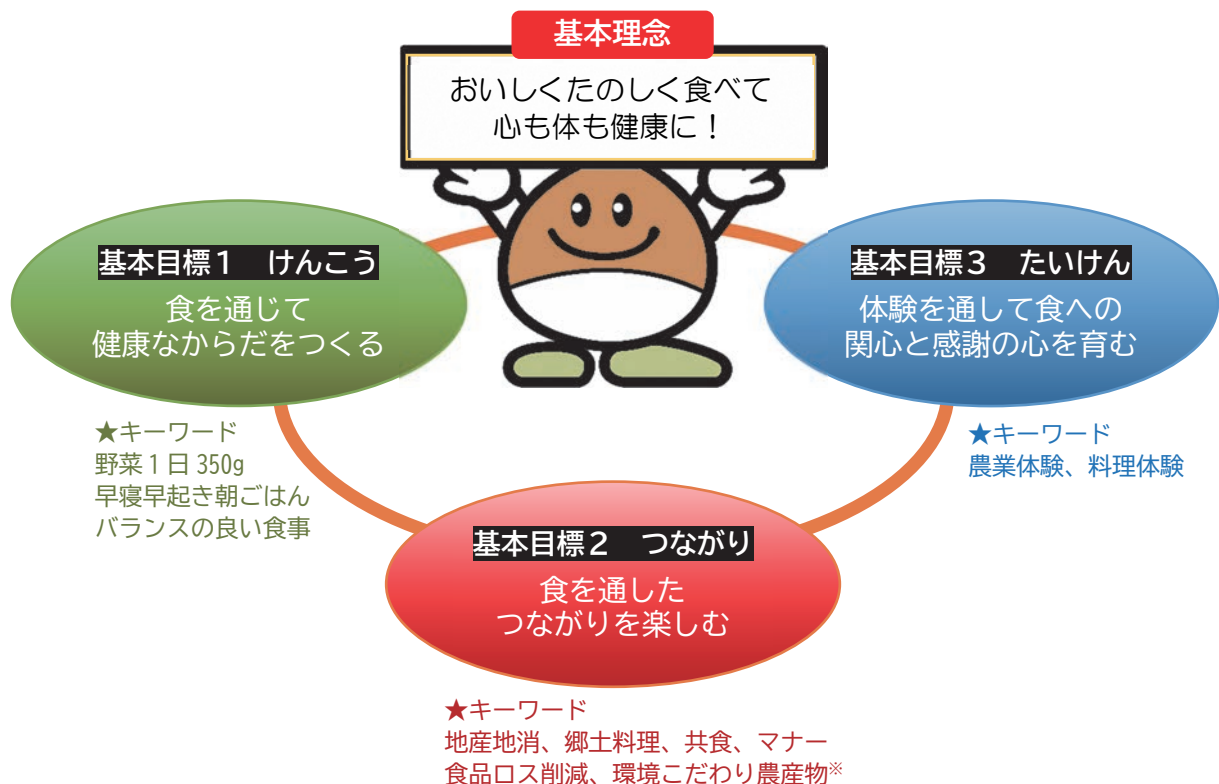
第3章 第4次計画の基本的な考え方

1 基本理念

「おいしくたのしく食べて 心も体も健康に！」を本計画の基本理念とします。

2 基本目標（分野別目標）

栗東市では、3つの基本目標を掲げ、食育を推進します。



※環境こだわり農産物・・・農薬・化学肥料の使用量を通常の5割以下に削減するとともに、濁水の流出防止など、琵琶湖をはじめとする環境への負荷を削減する技術で生産され県に認証を受けた農産物

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。

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。

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。

3 みんなの取組目標

基本理念の実現に向けて、市民のみなさんと一緒に取り組む内容を分野ごとに提案します。

(1) けんこう**◆野菜料理を一皿増やそう**

野菜は健康づくりには欠かせないビタミンやミネラル・食物繊維などを多く含んでいます。1日の目標値 350g に向けて、まずは野菜料理を一皿増やすことから取り組んでみましょう。

◆早寝早起き朝ごはん

子どもの健やかな成長や、成人期の生活習慣病予防、高齢者の低栄養予防には、規則正しい生活習慣が大切です。生活リズムを整え、朝ごはんを食べられるよう、家庭はもちろん社会全体で「早寝早起き朝ごはん」の習慣づくりに取り組みましょう。

◆【NEW】 バランスよく3色※がそろった食事を心がけよう

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は、栄養バランスのよい食事を摂ることが大切です。3色の栄養バランスを意識した食事をしましょう。

※「3色」・・・「3色」とは「3色食品群」である、「赤色の食品」肉、魚、卵、大豆、牛乳などの「血や肉をつくる食品」、「黄色の食品」ご飯、パン、芋、砂糖、油などの「働く力になる食品」、「緑色の食品」野菜や海藻、果物などの「体の調子を整える食品」を示しています。分類の仕方が簡単でわかりやすいことから、学校給食の献立表などにも使われています。例えばトーストとコーヒーの朝食では「黄色の食品」だけですから、「赤色の食品」と「緑色の食品」からも何かを食べましょうということです。（厚生労働省 e ヘルスネットより）

(2) つながり

◆誰かと一緒に食事をする機会をつくろう

家族形態や働き方の変化による食生活の多様化により、家族との共食は一律に推進できるものではありませんが、それぞれの家庭に応じた形で、また学校や地域が連携して、食事を通してコミュニケーションを図る取組を推進しましょう。

◆地域の食材や地域の料理を食べよう

栗東市や滋賀県産の食材や、郷土料理等についての関心を高め、それらを継承するとともに、地産地消の推進に取り組みましょう。

◆【NEW】よく噛んでゆっくり食事を楽しもう

よく噛んでゆっくり食べることは、肥満やそれに伴う生活習慣病などを予防します。「食事の時間に余裕をもつ」、「食べることに集中する」、「一口量を減らす」、「歯ごたえのある食材を選ぶ」、「形がなくなってから飲み込む」、「水分と一緒に飲み込まない」など、できることから取り組んでみましょう。

◆【NEW】「買いすぎ」「食べ残し」がないよう気を付けよう

買い物に出かける前に冷蔵庫等の在庫を確認して、食べきれないほどの食材を買わないようにしましょう。また、すぐに食べる商品はあるべく「てまえどり」※を意識するなど、食品ロスの削減に取り組んでみましょう。を減らすようにしましょう。

※「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ます。

(3) たいけん

◆農業体験をしよう

米・野菜の栽培や収穫などの農業体験を通して、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などを実感し、食への関心と感謝の心を高めましょう。

◆料理をしよう

園や学校、地域、家庭において、料理する機会をつくり、楽しみながら食への関心を高めましょう。

4 第4次計画の体系（取組一覧）

基本理念 「おいしくたのしく食べて 心も体も健康に！」

基本目標1 けんこう 食を通じて健康なからだをつくる

【みんなの取組目標】

- ◆野菜料理を一皿増やそう
- ◆早寝早起き朝ごはん
- ◆【NEW】 バランスよく3色がそろった食事を心がけよう

【食育推進の取組】

No.1	ママのおしゃべり会の開催
No.2	乳幼児健康診査時における栄養・食生活に関する相談・指導
No.3	離乳食および幼児食の相談（健康相談）
No.4	子育て講座
No.5	食育講座等の開催
No.6	エプロンシアターの開催
No.7	給食だよりによる食の啓発
No.8	食の提供
No.9	給食会議の開催
No.10	「全国学力・学習状況調査」の実施と活用
No.11	「早寝・早起き・朝ごはん」の推進
No.12	「食育の日」の取組による食育の推進
No.13	食に関する指導
No.14	カルシウム摂取不足と運動不足の解消に関する啓発
No.15	特定保健指導における食習慣改善の指導
No.16	食育栄養講座の実施
No.17	配食サービス事業の実施
No.18	総合事業での短期集中訪問型サービスC事業（管理栄養士）
No.19	まちづくり出前トーク（介護予防普及啓発事業）
No.20	健康相談の実施
No.21	まちづくり出前トーク（栗東市食育推進計画）
No.22	まちづくり出前トーク（野菜摂取量を増やす啓発活動）
No.23	「健康りっとう21」との連携
No.24	食育月間、食育の日の周知と食育の取組の紹介
No.25	バランスのよい食事の啓発
No.26	食育の日の啓発活動
No.27	健康推進員活動支援

基本目標2 つながり 食を通したつながりを楽しむ

【みんなの取組目標】

- ◆誰かと一緒に食事をする機会をつくろう
- ◆地域の食材や地域の料理を食べよう
- ◆【NEW】 よく噛んでゆっくり食事を楽しもう
- ◆【NEW】 「買いすぎ」「食べ残し」がないよう気を付けよう

【食育推進の取組】

No.28	食事指導の実施
No.29	食育会議の実施
No.30	特別給食と食に関する指導
No.31	施設見学の実施
No.32	小・中学校における給食週間における取組の推進
No.33	食育動画の活用
No.34	学校給食残食率の調査と啓発
No.35	図書館での食の大切さの啓発
No.36	図書コーナーでの啓発展示
No.37	給食における噛む力を育む献立の提供
No.38	食品ロス削減推進事業の定着
No.39	地域における共食の場の提供の支援
No.40	未利用食品の有効活用の推進
No.41	世代をつなぐ農村まるごと保全向上対策による地域ぐるみの農村環境保全活動支援
No.42	栗東産農産物の情報発信による地産地消の推進
No.43	環境こだわり農産物の支援
No.44	学校給食への食材供給推進

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

【みんなの取組目標】

- ◆農業体験をしよう
- ◆料理をしよう

【食育推進の取組】

No.45	栽培活動の実施
No.46	クッキング活動の実施
No.47	たんぼのこ体験事業の実施
No.48	親子料理教室の開催
No.49	「中学生の料理づくり調査」による食の自立の促進
No.50	「給食レシピ集」による食の自立の促進
No.51	親子お菓子づくり教室の開催
No.52	食育体験の充実
No.53	健康推進員による各種料理教室の開催

5 第4次計画の評価指標

目標	項目	指標	対象	策定時	目標	出典
けんこう	毎日朝食を摂取する人の割合	「お子さんは、ふだん(月曜日～金曜日)毎日朝ごはんを食べていますか」という設問に「食べている」と答えた人の割合	乳幼児	95.1%(R6)	↑	1
		「朝食を毎日食べていますか」の設問に「している」「どちらかといえば、している」と答えた人の割合	小学6年生	93.2%(R6)	↑	2
			中学3年生	91.3%(R6)	↑	
		「あなたは、ふだん朝食を食べていますか」という設問に「週4～5日食べない」「ほとんど食べない」と答えた人の割合	男性15歳以上	17.4%(R4)	↓	3
			女性15歳以上	10.0%(R4)	↓	
			男性20代※ 男性30代 男性40代	28.9%(R4) 23.2%(R4) 16.7%(R4)	↓	
	食事の内容や栄養バランスに気をつけている人の割合	「あなたはふだん、食事の内容や栄養のバランスに気をつけていますか」という設問に「はい」と答えた人の割合	男性 女性	63.3%(R4) 78.9%(R4)	↑ ↑	3
	野菜の摂取量	野菜の1日あたりの平均摂取量	全市民(20歳以上)	235.4g(R4)	↑	4
つながり	一人で食事をする人の割合	「あなたはふだん、夕食を誰かと一緒に食べていますか」という設問に「食べる」「ときどき食べる」と答えた人の割合	全市民(15歳以上)	89.9%(R4)	↑	3
	給食の地場産物の使用割合	全使用品目中、地場産(市内産、県内産)の使用割合		35.7%(R6)	→	5
たいけん	たんぼのこ体験事業に取り組んでいる小学校の割合	各小学校からの補助金実績報告書	小学生	100%(R5)	→	6
	中学生で「月に一度でも」自分で料理をつくる生徒の割合	「あなたは、朝食や、昼食、夕食、お弁当などの料理を、自分で作っていますか」という設問に「月1回以上は作っている」と答えた生徒の割合	中学生	67.5%(R5)	↑	7
	食育に関心がある人の割合	「あなたは『食育』に関心がありますか」という設問に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えた人の割合	全市民(20歳以上)	56.9%(R4)	↑	4

【出典】

- 1 栗東市内乳幼児「ふだんの生活習慣」および「食育」に関するアンケート／毎年
- 2 全国学力・学習状況調査(文部科学省)／毎年
- 3 生活と健康に関するアンケート／健康りっとう21でのアンケート(評価時)
- 4 滋賀の健康・栄養マップ調査(滋賀県)／5～6年毎
- 5 地場産物活用状況調査／毎年
- 6 各小学校からの補助金実績報告書／毎年
- 7 栗東市内「中学生の料理作り調査」／毎年9月・2月

評価方法：計画策定時の実績値と最終実績値により評価

【達成度判定基準】

- A …目標値を達成している項目
A…目標値を達成していないものの、基準値より改善傾向にある項目
B …基準値と変わらない項目(±1%未満)
C …基準値より悪化している項目
D …データが得られない項目(評価困難)

※朝食の欠食については、特に欠食の割合が高い男性の20代・30代・40代を指標としました。
(参考：女性の20代は14.0%、30代は9.8%、40代は8.4%)

第4章 食育推進の取組

「おいしくたのしく食べて心も体も健康に！」の基本理念の下、「けんこう…食を通じて健康なからだをつくる」「つながり…食を通したつながりを楽しむ」「たいけん…体験を通して食への関心と感謝の心を育む」の3つの基本目標（分野別目標）の実現を目指して取組を推進していきます。

1 【けんこう】 食を通じて健康なからだをつくる

区分	事業名	内 容	対象者	担当部署
No.1	ママのおしゃべり会の開催	○産後4か月までの産婦と乳児が集まり、おしゃべりできる場を提供し、ママ同士の交流を促しつつ、助産師や栄養士、子育て支援センター相談員等が相談支援や話題提供を行います。	産後4か月までの産婦と乳児	こども家庭センター
No.2	乳幼児健康診査時における栄養・食生活に関する相談・指導	○乳幼児健康診査において、子どもの発達段階に応じた栄養・食生活に関する相談・指導を行います。	乳幼児保護者	こども家庭センター
No.3	離乳食および幼児食の相談（健康相談）	○なごやかセンターやコミュニティセンターにおいて、管理栄養士、保健師による離乳食や幼児食に関する相談、改善支援を行います。	乳幼児保護者	こども家庭センター
No.4	子育て講座	○未就園児とその保護者を対象として、おやつや幼児食、離乳食、アレルギー食などニーズに応じた講話を行います。また、食育に対する日頃の悩みや不安を相談する機会とします。	10か月以上の未就園児保護者	子育て支援課
No.5	食育講座等の開催	○様々な食べ物の働きや噛むことの大切さなどを伝え、今後の食育の基礎となる食意識を培います。 ○保護者を対象とした食育講座を開催し、幼児食や規則的な食生活の大切さについて啓発を行います。	園児職員	幼児課
No.6	エプロンシアターの開催	○布製などの食べ物をつけたエプロンを使った寸劇やダンスで、いろいろな食べ物を食べることや、歯みがきの必要性について園児やその保護者へ啓発します。	園児保護者	健康推進員連絡協議会

区分	事業名	内 容	対象者	担当部署
No.7	給食だよりによる食の啓発	○給食だよりや給食献立表の配布・掲示を通して、園児・小・中学生とその保護者に食と健康に関する正しい知識の普及を図ります。	園児 小・中学生 保護者	幼児課 学校給食共同調理場
No.8	食の提供	○和食中心の給食を提供することにより、健全な食嗜好・食習慣を育んでいきます。 ○季節の行事に添った食事を提供し、食体験を重ねます。 ○離乳期・障がい・食物アレルギーへの対応希望など、個々の状況・要望に応じた食の提供を行います。	園児 職員	幼児課
No.9	給食会議の開催	○給食担当保育士、厨房責任者、栄養士などによる給食会議を開催し、献立の評価などを行い、給食に反映させ、その充実を図ります。	職員 栄養士 受託会社	幼児課
No.10	「全国学力・学習状況調査」の実施と活用	○市内小中学校に通う小学6年生と中学3年生を対象として、「朝食摂取状況」を調査し、関係機関等での活用を図ります。 ○調査結果を取りまとめ、各校の改善に向けた工夫を呼びかけます。	小・中学生	学校教育課
No.11	「早寝・早起き・朝ごはん」の推進	○朝食の欠食と睡眠が密接に関連していることから、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣づくりを推進します。 ○併せて、保護者への啓発を行います。	小・中学生 保護者	学校教育課
No.12	「食育の日」の取組による食育の推進	○各校において、「食育の日」の実施計画を立案、実施し、食育を推進します。	小・中学生	学校教育課



▲味噌汁の塩分濃度を測定し、市民へ減塩の啓発を行う健康推進員

区分	事業名	内 容	対象者	担当部署
No.13	食に関する指導	○小学校3年生を対象に、望ましい食事のとり方を身につけるため、食べ物の3つの働きに関する学習を行います。 ○小学校6年生を対象に、自分の食生活を振り返り、健康的な食生活を選択できるよう、和食の良さを知る学習を行います。 ○中学校1年生を対象に、成長期に応じた食生活を送るため、「丈夫な骨づくり」を題材とした学習を行います。	小・中学生	学校給食共同調理場 学校教育課
No.14	カルシウム摂取不足と運動不足の解消に関する啓発	○保育所・幼稚園・幼児園・こども園などの保護者、小学生に対して、カルシウム摂取量を増やすこと、運動により子どもの頃から骨量を高め、維持することの必要性に関する知識を普及します。 ○栄養不足や運動不足による若い女性のやせが与える健康への影響について、知識を普及します。	市民	保育所・幼稚園・幼児園・こども園 幼児課 小学校 健康増進課 こども家庭センター
No.15	特定保健指導における食習慣改善の指導	○特定保健指導対象者に集団指導（教室）や個別指導（業者委託含む）によってメタボリックシンドロームをはじめ生活習慣病の予防・改善のための食生活指導を実施します。	市民（国民健康保険加入者）	健康増進課
No.16	食育栄養講座の実施	○はつらつ教養大学の講座の一環として、食生活から健康を考え、健康寿命を延ばしていきいきと日々の生活を送ることを目指す講座を実施します。	市民（高齢者）	生涯学習課
No.17	配食サービス事業の実施	○介護予防・生活支援サービスの1つとして栄養改善と安否確認を目的とした配食サービスを実施します。	市民（高齢者）	長寿福祉課
No.18	介護予防・日常生活支援総合事業での短期集中訪問型サービスC事業（管理栄養士）	○ケアマネジャーがケアプランに位置づけ、管理栄養士が訪問し、低栄養の予防・改善など利用者自身がセルフケアできるよう利用者の生活状況に合わせた支援を行います。	総合事業対象者 要支援1・2の人	長寿福祉課

区分	事業名	内 容	対象者	担当部署
No.19	まちづくり出前トーク（介護予防普及啓発事業）	○まちづくり出前トークにおいて、バランスよく食べること、フレイル（虚弱化）を知り、たんぱく質を意識して摂取することを啓発します。	市民（高齢者）	長寿福祉課
No.20	健康相談の実施	○生活習慣病に関する相談に、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が対応し、一人ひとりに合った生活習慣改善のための情報提供や支援を行います。	市民	健康増進課
No.21	まちづくり出前トーク（栗東市食育推進計画）	○まちづくり出前トークにおいて、食育の必要性を伝えるとともに、食育推進計画について広く周知を図ります。	市民	健康増進課
No.22	まちづくり出前トーク（野菜摂取量を増やす啓発活動）	○まちづくり出前トークにおいて、市民が野菜料理を1皿増やすことができるよう、その必要性や野菜たっぷりレシピを市民へ啓発します。	市民	健康増進課
No.23	「健康りっとう21」との連携	○第3次健康りっとう21（栄養・食生活）の事業と連携して食育の取組を推進します。	市民	健康増進課
No.24	食育月間、食育の日の周知と食育の取組の紹介	○食育月間（6月）、食育の日（毎月19日）の周知を図るとともに、食育月間等に食育推進計画や、食育の取組を紹介する記事を様々な場面に掲載することにより食育への関心を高めていきます。	市民	こども家庭センター 健康増進課
No.25	バランスのよい食事の啓発	○食育に関する講座や、学区のお祭り等の機会に、バランスのよい食生活に関する啓発を行います。	市民	健康推進員 連絡協議会
No.26	食育の日の啓発活動	○食育の日（毎月19日）に地域のスーパーマーケットで、食育の日の周知や啓発活動を行います。	市民	健康推進員 連絡協議会
No.27	健康推進員活動支援	○隔年実施する健康推進員養成講座において、食品と栄養の知識、調理実習、食育推進計画に関する内容を盛り込んでいきます。 ○現状にあった食育の啓発活動に努めてもらうため、栗東の食の現状や健康問題、地域づくり等についての現任研修会を開催します。	健康推進員	健康増進課

朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？

朝食を毎日食べることと私たちの生活はどのように関係しているのでしょうか。

日本人を対象とした研究から分かったことをご紹介します。

朝食を毎日食べるとこんないいこと

- ◆朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランスと関係しています
- ◆朝食を食べる習慣は、生活リズムと関係しています
- ◆朝食を食べる習慣は、心の健康と関係しています
- ◆朝食を食べる習慣は、学力・学習習慣や体力と関係しています

資料：『「食育」ってどんないいことがあるの？ 食育の推進に役立つエビデンス（根拠）』農林水産省

詳しい内容は
こちらから



●まずは、簡単な食事から

朝日を浴び、朝食をとると、体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。前日の夕食が遅かったり夜食を食べ過ぎると食欲がわきません。また、夜型の生活で朝早く起きることができないと朝食をとる時間がとれません。まずは、生活時間を見直すことから始めましょう。

骨活のすすめ

若い人であっても、栄養不足、運動不足などによって、骨密度が低下して骨が弱くなり骨折しやすくなる病気(骨粗しょう症)になる可能性があります。カルシウムを多く含む食品を摂取したり、運動をするなどして予防しましょう。

資料：厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」
公式サイト骨活のすすめ

動画はこちら
から



part1 基礎編 骨活はなぜ必要なの？

part2 10代編 一生の土台が決まる大事な「骨の成長期」

20代～30代編 過度なダイエットは骨密度を低下させる

40代～50代編 「更年期」を「幸年期」にしよう

60代以上編 骨密度をチェックし、転倒予防対策も実施

2 【つながり】 食を通したつながりを楽しむ

区分	事業名	内 容	対象者	担当部署
No.28	食事指導の実施	○正しい手の洗い方、食事のマナー（食べ方、箸の使い方、姿勢）などの指導を行います。	園児	幼児課
No.29	食育会議の実施	○各園で食育年間計画を立案、実施するとともに、食育会議で情報交換を行います。 ○研修形式で園での食育活動の実施報告を行い、後の食育活動に反映させ、充実を図ります。	職員 栄養士	幼児課
No.30	特別給食と食に関する指導	○小学校4年生を対象に、栗東市と関わりのある「菜めし田楽」、「目川立場」についての学習を行い、「菜めし田楽」を特別給食として食べることにより、地域の食にかかわる歴史等を理解し大切にする心を育みます。 ○小学校5年生を対象に、野菜の大切さについて学習し、野菜を多く使った料理を食べることで、望ましい食事のとり方を身につけます。 ○小学校6年生を対象に、卒業前に卒業お祝い用の特別献立を食べることで、小学校生活の思い出の給食のひとつとし、6年間の給食に感謝して食べる機会とします。	小学生	学校給食共同調理場 学校教育課
No.31	施設見学の実施	○施設見学を通じて、食への興味や関心を深めるとともに、食に対する感謝の気持ちが育めるように学習します。	園児 小・中学生	学校給食共同調理場
No.32	小・中学校における給食週間における取組の推進	○全国学校給食週間に合わせて、各小・中学校において「給食感謝週間」として、生産者の方、調理をしてくださる方など、給食に関わる人への感謝を表すなど、食について考える取組を実施します。	小・中学生	学校教育課 学校給食共同調理場

区分	事業名	内 容	対象者	担当部署
No.33	食育動画の活用	○小中学校へ配布した、給食指導や食育に関する指導用動画を活用し、小・中学生に食と健康に関する正しい知識の普及を図ります。	小・中学生、教職員	学校給食共同調理場 学校教育課
No.34	学校給食残食率の調査と啓発	○小・中学校の「給食残食率」の調査を継続して実施します。また、その結果を学校宛に送付し、知らせることにより、給食指導に役立てる資料とします。 ○食の大切さや身体への影響などを子どもや保護者に伝えることにより、様々な食材をバランスよく食べる食生活の重要性を呼びかけ、食習慣の基礎づくりを推進します。 ○給食の食べ残しや牛乳の飲み残しを減らし、適切な栄養摂取ができるよう、学校での給食指導や食に関する指導を推進します。	小・中学生	学校給食共同調理場 学校教育課
No.35	図書館での食の大切さの啓発	○本館・西館で、食に関する本の特集展示等を実施します。	来館者	図書館
No.36	図書コーナーでの啓発展示	○「食育月間および食育の日の取組」(6月)に合わせて、食に関する本の特集・展示・貸出を行います。	来館者	ひだまりの家
No.37	給食における噛む力を育む献立の提供	○6月の「歯と口の健康週間」や11月の「良い歯の日」に合わせ、噛みごたえのある食材を取り入れた献立を提供し、よく噛んで食べることの大切さを啓発します。	小・中学生	学校給食共同調理場
No.38	食品ロス削減推進事業の定着	○食品ロス削減への意識が高まるよう、10月の食品ロス削減推進月間や食品ロス削減に向けた取組について周知・啓発を行うとともに、事業の定着化を図っていきます。	市民・事業所	環境政策課

区分	事業名	内 容	対象者	担当部署
No.39	地域における共食の場の提供の支援	○子どもから高齢者まで、誰もが健全で充実した食生活を実現できるよう、地域の支えあいのある子ども食堂、サロン活動等を通じ、食を通じたコミュニケーションや豊かな食体験につながる共食の機会の提供を支援します。	市民	社会福祉協議会
No.40	未利用食品の有効活用の推進	○経済的理由等による欠食への対応のひとつとして、フードドライブ活動やフードバンク活動の啓発を行い、活動の拡充に取り組みます。	市民	環境政策課 社会福祉課 社会福祉協議会
No.41	世代をつなぐ農村まるごと保全向上対策による地域ぐるみの農村環境保全活動支援	○地域住民が生き物観察や水路の点検補修を行うことにより、食と地域のつながりの強化を図ります。	農用地区域を有する地域の農業者団体、自治会等でつくる組織	農林課
No.42	栗東産農産物の情報発信による地産地消の推進	○栗東いちじく、栗東米に代表される本市農産物について、facebook等による情報発信を強化し、地産地消を推進します。	市民	農林課
No.43	環境こだわり農産物の支援	○滋賀県が独自に定めた要件を満たして栽培された農産物（滋賀県環境こだわり農産物）への支援を行います。	農業者	農林課
No.44	学校給食への食材供給推進	○学校給食への供給食材の増加を図ります。	農業者	農林課



▲栗東市学校給食共同調理場へ搬入された栗東産野菜（左：さつまいも、右：たまねぎ）

共食をするとどんないいことがあるの？

共食をする（誰かと一緒に食事をする）ことや孤食（ひとり食べ）をしないことと、私たちの生活はどのように関係しているのでしょうか。日本人を対象とした研究から分かったことをご紹介します。

共食をするとこんないいこと

- ◆共食をすることは、自分が健康だと感じていることと関係しています
- ◆共食をすることは、健康な食生活と関係しています
- ◆共食をすることは、規則正しい食生活と関係しています
- ◆共食をすることは、生活リズムと関係しています

資料：『「食育」ってどんないいことがあるの？ 食育の推進に役立つエビデンス（根拠）』農林水産省

詳しい内容は
こちらから



食品ロスを減らすためにできることは？

食品ロスを減らすための小さな行動も、一人ひとりが取り組むことで、大きな削減につながります。そこで、身近なところから食品ロスを減らすためのヒントをご紹介します。

家庭でできる食品ロスの取組

- ◆買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する
- ◆必要な分だけ買って、食べきる
- ◆すぐに使う食品は棚の手前から期限表示の短いものを取る
- ◆体調や健康、家族の予定も配慮し、食べきれる量を作る

資料：「今日からできる！家庭でできる食品ロス削減」
政府広報オンライン

詳しい内容は
こちらから



3 【たいけん】 体験を通して食への関心と感謝の心を育む

区分	事業名	内 容	対象者	担当部署
No.45	栽培活動の実施	○米や野菜などの栽培活動を通して作物や食への関心を高めます。 ○収穫の喜びを体感することにより食材への興味を育みます。また子どもたちが収穫した野菜を家庭へもち帰ることで、家庭の関心も高めます。	園児 保護者	幼児課
No.46	クッキング活動の実施	○園児が自分たちで育てた野菜などを調理して食べることにより、その旬やおいしさを知る機会とします。	園児 保護者	幼児課
No.47	たんぼのこ体験事業の実施	○小学校において田植え、稲刈り、実食、または野菜栽培などの一連の流れの農業体験を学習として行う「たんぼのこ体験事業」を実施します。	小学生	農林課
No.48	親子料理教室の開催	○学校の長期休暇期間中に料理教室を開催することにより、参加者同士の交流、繋がりを作るとともに、食への興味・関心を高めます。	小学生・ 保護者	ひだまりの家
No.49	「中学生の料理づくり調査」による食の自立の促進	○食の自立を図るとともに、お世話になる方々への感謝の気持ちを育むため、「中学生の料理づくり調査」を実施し、自分で料理をすることを推奨します。	中学生	学校教育課
No.50	「給食レシピ集」による食の自立の促進	○給食の人気メニューを「給食レシピ集」としてホームページに掲載し、食への興味を促します。	小中学生 保護者	学校教育課
No.51	親子お菓子づくり教室の開催	○お菓子づくりを通して、食への意識・理解を深め食育を身につけるとともに、作業を通してふれあいや協調性の大切さを学び、作りあげた達成感と食べる喜びを体験する機会を提供します。	親子	生涯学習課
No.52	食育体験の充実	○「野菜教室」の開催による体験機会の開拓に努めます。	市民	農林課
No.53	健康推進員による各種料理教室の開催	○幅広い年齢に対し各種料理教室を開催し、調理の機会を提供します。	市民	健康推進員 連絡協議会

計画の推進に向けて

1 計画の広報

この計画は、市民と一緒に取り組む内容を盛り込んでおり、関係機関・団体と連携して推進する事業もあります。計画を広く周知していく必要があることから、計画の概要版を作成するとともに、市の広報紙やホームページ等により広く啓発を行います。

また、園児、小中学生については、食育に関するクリアファイルを作成・配布して食に関する関心を高めていきます。

2 関係機関、団体、事業所等との連携

(1) 関係機関・団体との連携

滋賀県は「滋賀県食育推進計画（第4次）」に基づき食育を県民運動として推進しているところです。また、医師会、歯科医師会、薬剤師会、栄養士会、健康推進員連絡協議会、社会福祉協議会等が進めている食育に関わる取組もあります。関連する事業や広域で取り組む内容については連携を図りながら推進していきます。

(2) 民間企業等との連携

J A、市内の食料品等を販売する店舗、連携協定を結んでいる食品関連企業等と連携して、地産地消、食品ロスの削減、栄養・健康の取組など、幅広い視点から食育を推進していきます。

3 デジタル化に対応した食育の推進

調理現場の動画配信による学習、オンラインを活用した生産現場の紹介など、ICTやデジタル技術を活用し、多様で広がりのある食育を検討していきます。

また、より詳しい計画の内容や人気レシピ等にアクセスできるような工夫を行います。

4 計画の進捗管理

計画の実効性を高めるためには、実施すべき事業の検討、実施した事業の効果確認を繰り返しながら、計画の進捗管理を行うことが必要です。

このため、この計画においては、毎年事務局会議により、当該年度の実施予定の作成、実績の報告、評価指標の把握等を行い、PDCAサイクルにより推進していきます。

資 料

1 第4次栗東市食育推進計画策定会議

(1) 第4次栗東市食育推進計画策定会議設置要綱

(令和6年3月13日栗東市告示第1015号)

(設置)

第1条 市民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、第4次栗東市食育推進計画（食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項の市町村食育推進計画をいう。）を策定し、継続して食育の総合的な推進を図るため、第4次栗東市食育推進計画策定会議（以下「策定会議」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 策定会議の所掌事務は、次に掲げるとおりとする。

- (1) 第4次栗東市食育推進計画の策定に関し、意見を述べること。
- (2) その他第4次栗東市食育推進計画の策定において必要と認められる事項に関すること。

(組織等)

第3条 策定会議は、次に掲げる15人以内の委員をもって組織し、市長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 関係団体を代表する者
- (3) 公募委員
- (4) その他市長が必要と認める者

2 委員の任期は、市長が委嘱した日から令和7年3月31日までとする。ただし、委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

3 策定会議に会長及び副会長を各1人を置く。

4 会長は互選により定め、副会長は会長の指名により定める。

5 会長は、策定会議を代表し、会務を総理する。

6 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第4条 策定会議の会議（以下「会議」という。）は、会長が必要に応じて招集し、会長が議長となる。

2 会議の議事は、出席委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。

(専門部会)

第5条 策定会議には、必要に応じて専門部会を設けることができるものとする。

(事務局会議)

第6条 第4次栗東市食育推進計画における相互調整等を行うため、策定会議に事務局会議を置く。

2 事務局会議は、次に掲げる所属の長が指名する者で構成する。

- (1) こども家庭局子育て支援課
- (2) こども家庭局幼児課
- (3) こども家庭局こども家庭センター
- (4) 健康福祉部健康増進課
- (5) 環境経済部農林課
- (6) 教育部学校教育課
- (7) 教育部学校給食共同調理場

(庶務)

第7条 策定会議の庶務は、健康福祉部健康増進課が処理する。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、策定会議の運営に関し必要な事項は、会長が策定会議に諮り、別に定める。

附 則
(施行期日)

- 1 この告示は、令和6年4月1日から施行する。
(この告示の失効)
- 2 この告示は、令和7年3月31日限り、その効力を失う。

(2) 第4次栗東市食育推進計画策定会議委員名簿

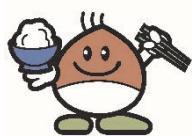
氏 名	関 係 団 体	備考
早 川 岳 人	立命館大学衣笠総合研究機構 地域健康社会学研究センター	会 長
新 木 真 一	草津栗東医師会	副会長
鵜 飼 周太郎	草津栗東守山野洲歯科医師会	
富 田 文 代	滋賀県栄養士会	
荒 川 美穂子	南部健康福祉事務所	
武 村 秀 夫	栗東市農業委員会	
大 隅 喜 仁	レーク滋賀農業協同組合	
三 木 美智代	栗東市健康推進員連絡協議会	
鯉 谷 美沙子	栗東市PTA連絡協議会	
岸 田 修	栗東市小・中学校校長会	
住 吉 由 加	栗東市学校保健安全部会	
平 子 裕 子	栗東市保育園・幼稚園・幼児園・認定こども園園長会	
中 沢 有 紀	栗東市社会福祉協議会	
小 田 和 美	公募委員	
小 関 和 美	公募委員	

事務局会議

こども家庭局 子育て支援課
こども家庭局 幼児課
こども家庭局 こども家庭センター
環境経済部 農林課
教育部 学校教育課
教育部 教育総務課 学校給食共同調理場
庶務 健康福祉部 健康増進課

2 第4次栗東市食育推進計画策定経過

時 期	項 目	内 容
令和6年4月25日	第1回事務局会議	・第1回策定会議の進め方と資料について ・策定スケジュール(案)の検討
令和6年6月6日	第1回食育推進計画策定会議	・「栗東市食育推進計画」の概要について ・国、県における食育推進計画について ・今年度のスケジュール(案)について ・ワークショップ「食について感じる良い点・良くない点」
令和6年6月	市民団体へヒアリング	・スーパー、コンビニエンスストアへヒアリングを実施
令和6年7月12日	第2回事務局会議	・第4次計画の基本的な考え方について ・第2回策定会議の進め方と資料について
令和6年8月7日	第2回食育推進計画策定会議	・食育に係る栗東市の状況 ・ヒアリング結果報告 ・第3次計画の取組と評価について ・栗東市の食に関する課題と取組の提案 ・第4次計画の基本的な考え方について
令和6年9月9日	第3回事務局会議	・計画書(案)、概要版(案)について ・パブリックコメントについて
令和6年9月	関係機関への照会	
令和6年10月9日	第3回食育推進計画策定会議	・計画書(案)、概要版(案)について ・パブリックコメントについて
令和6年12月23日～ 令和7年1月20日	パブリックコメント	
令和7年1月24日	第4回事務局会議	・パブリックコメントの結果について ・計画書(案)、概要版(案)について
令和7年2月7日	第4回食育推進計画策定会議	・パブリックコメントの結果について ・計画書(案)、概要版(案)について
令和7年3月	計画策定	



栗東の郷土料理



薬師講 (やくしこう) ご ぼ う

～薬師講ごぼうは、健康や豊作を祈るために薬師如来にお供えしたものです～

本来、地元の「林」で伝統とされている薬師講ごぼうは、“薬師ごぼう”という太いごぼうを、たっぷりの砂糖でやわらかく炊いたもので、18cmという長さも有名です。

伝統的な料理には、砂糖が多く使われているものが多く、理由としては、“保存が効く”“砂糖は貴重品であったことから、お供え物に多く使った”“アクが強い昔の野菜を、おいしく食べる庶民の知恵として使われた”などと言われています。

◆材料《作りやすい分量》

- ・ ごぼう 2本(300g)
- ・ 調味液A
 - しょうゆ 大さじ4 (72g)
 - 酒 大さじ4 (60g)
 - みりん 大さじ2 (36g)
 - ざらめ糖 大さじ9 (80g)
 - 三温糖 大さじ9 (80g)
 - *ざらめ糖、三温糖がなければ上白糖160gでもよい
- ・ 白いりごま 大さじ2 (20g)

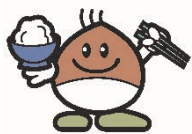


◆作り方

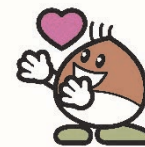
- ① ごぼうは洗って皮をこそげて5cm幅に切る。
- ② 鍋に水、ごぼうを入れ、爪のあとがつくくらいやわらかくなるまで20分ほど茹で、ざるにあげる。
- ③ 調味液Aをなべに入れて煮溶かす。
- ④ 調味液にごまの半量を加えたものに茹でたごぼうを漬け込み、約30分味をしみ込ませる。
- ⑤ 盛り付け、残りのごまを振りかける。

◆ポイント

- ・ 余ったごぼうは、にんじんなどとあわせてきんぴらにして食べてもおいしいです。
- ・ よく噛んでたべられるように、ほどよく食感を残すくらいに加熱するのがおすすめです。



栗東の郷土料理



目川田楽

～江戸時代に目川の茶屋で売られていた目川田楽は、菜飯とセットで
東海道を行き交う旅人に人気があったといわれています～

昔は串に刺して炭火で焼いていたものを、ご家庭でも作りやすいようフライパンを使ったレシピにしています。

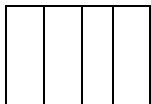
◆材料＜２人分＞

- ・木綿豆腐 １丁(350g)
- ・調味料A
 - 白みそ 大さじ１と１/３(24g)
 - 赤みそ 大さじ１と１/３(24g)
 - *白みそ、赤みそがなければ合わせ
みそ大さじ２と２/３でもよい
 - 砂糖 大さじ１(9g)
 - だし汁 大さじ１(15g)
- ・サラダ油 適量
- ・白いりごま 大さじ１(10g)



◆作り方

- ①【豆腐を水切りする】豆腐をキッチンペーパーに包み、平らなお皿にのせそのままラップせず600Wの電子レンジで３分加熱する。
- ②【田楽みそを作る】鍋にAの調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。弱火にかけてとろりと落ちるやわらかさまで練り上げる。
- ③ 豆腐を４等分に切る。



- ④フライパンに薄くサラダ油をひき、豆腐をのせ、中火で時々返しながら焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤豆腐を皿にのせ田楽みそを塗り、白ごまを振る。

◆ポイント

- ・だし汁は、昆布１片と水200mlでとるか、水に少量のだしの素を加えたものを使用してもよい。
- ・田楽みそは、季節により木の芽(山椒)を刻んだものや、柚子皮のすりおろしや柚子の果汁などを練りこむと季節感を味わうことができます。多めに作って、「なすと豚肉の炒め物」などの調味料として使ったり、おにぎりに塗ってオーブントースターで焼いたりしてもおいしいです。
- ・豆腐は身体の血や肉となる栄養素、たんぱく質を多く含みます。また、豆腐はカルシウムが豊富なので、骨粗しょう症予防にもなります。



栗東の郷土料理



菜 飯

～田楽とセットで売られていた菜飯は、季節の葉ものを使っていたそうです～

本来、菜飯は葉を多めの塩で1週間ほど塩漬けて作っていましたが、このレシピでは時間を短縮できるように作り方をアレンジしています。

◆材料≪4人分≫

- ・米 1 合半
- ・大根葉 150g
- ・塩 小さじ1 (5g)

◆作り方

- ①米はといで普通に炊飯する。
- ②葉はたっぷりの熱湯でさっと茹で、冷水にとってしっかり絞る。
※塩ゆですると色よく仕上がります。
- ③②の葉を5mm幅にきざみ、塩を混ぜて2～3分おく。
- ④再度水気を軽く絞り、炊いたご飯と混ぜ合わせる。



◆ポイント

- ・米1合半の炊きあがりは約520g、お茶碗約4杯分です。
- ・大根葉などの葉野菜は、ビタミン類を多く含み、からだの調子を整えてくれます。
- ・大根葉は大根が大きく育ってからの葉っぱは固いので適さない。小松菜、水菜など用意しやすいもので作ってみてください。

