

地域の食材や
地域の料理を
食べよう



野菜料理を
一皿増やそう



早寝早起
朝ごはん



バランスよく
3色がそろった
食事を心がけよう



誰かと一緒に
食事をする
機会をつくろう



くいちちゃん

栗東市食育推進計画

みんなの取組目標

身長/150センチメートル

お日様を浴びると大きくなるよ

体重/乗2000個分

誕生日/クリスマス

好物/アイスクリーム、クリームシチュー

よく噛んで
ゆっくり
食事を楽しもう



「買いすぎ」
「食べ残し」
がないよう
気を付けよう



農業体験を
しよう



料理をしよう



▲レンジでトガバオライス

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



▲目川田楽

栗東市の郷土料理のレシピ掲載
「栗東市 郷土料理」で検索