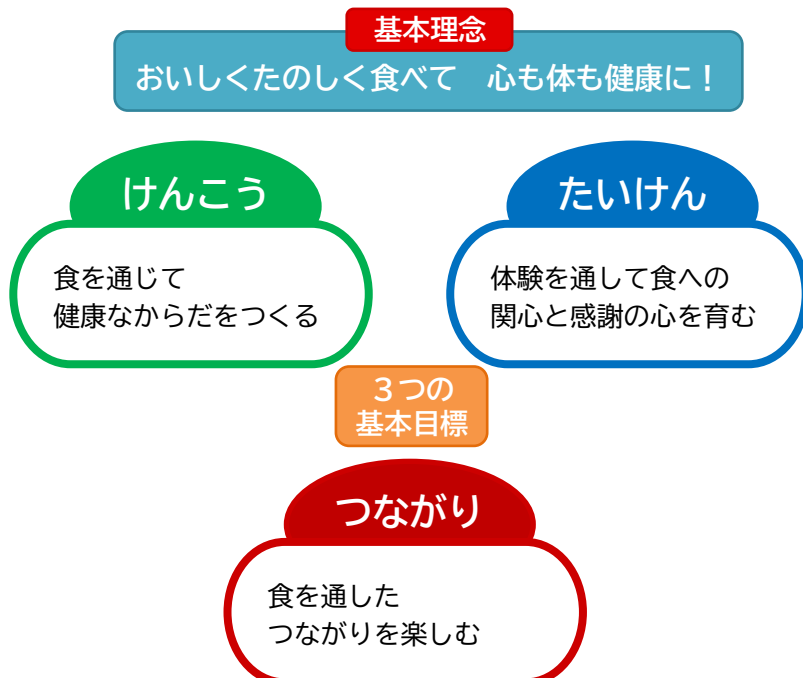


第4次栗東市食育推進計画

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。



●基本理念

前計画から引き続き「おいしく
たのしく食べて 心も体も健康
に！」を基本理念とします。

●基本目標

「けんこう」「つながり」「たい
けん」3つの基本目標を掲げ、
食育を推進します。

●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SD
Gs）の考え方を踏まえていき
ます。

●計画期間

令和7年度～11年度の5年間と
します。

3つの基本方針

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、朝ごはん、バランスの良い食事

◆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。

◆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ゆた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」とは、「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。

基本目標2 つながり

食を通じて健康なからだをつくる

- 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り組みを推進します。

【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

家族形態や働き方の変化による食生活の多様化、地域のつながりの希薄化の中にあって、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はかる取り組みを推進しましょう。

◆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。

◆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。

◆「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なるべく「てまえどり」を意識するなど、食品ロスを減らすよう努めましょう。

*「てまえどり」は、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。

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

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。

◆料理を作ろう

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。

次世代に伝えたい栗東の郷土料理

目川田楽



米飯

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、田楽や菜飯が人気があったといわれています。

『田楽』は水を切った豆腐を串にさして焼き、少し焦げ目をつけ調味味噌をぬったものです。



『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す。

レシピへGO

QRコード

いとこ汁



主な伝承地域 六地藏

歴史・由来 正月にお地蔵様にお供えする精進料理の一種です。名の由来は材料をおいおい（順番に）入れるから、親戚が集まったときに食べるからなどさまざまです。

レシピへGO

QRコード

小豆、ごぼう、にんじん、里芋等を柔らかくなるまで煮て、味付けは味噌、砂糖等で行います。

薬師講ごぼう



レシピへGO

QRコード

主な伝承地域 林

歴史・由来 薬師如来の縁日である2月8日(今は2月11日)に無病息災、五穀豊稔、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、別に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。



薬師如来堂