

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



地域の食材や
地域の料理を
食べよう



くいちちゃん

りっとうししょくいくすいしんけいかく
栗東市食育推進計画

とりくみ もくひょう
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 / 栗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
食事をしよう



「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



かんりまいようしこうあん やさい
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♪ガバオライス

りっとうし きょうどりょうり でんぐく けいさい
栗東市の郷土料理のレシピ（田楽など）を掲載
「栗東市 郷土料理」で検索



▲目川田楽