

## 食育ピクトグラムを知っていますか？

食育の視点で、SDGsの目標のためにできる取組を始めましょう。



SDGsへの関心が高まる中、持続可能性の観点から食育も重視されています。豊かで活力ある未来を創るため、できることから始めてみましょう。  
※SDGsとは、未来に向けて全ての人が豊かで平和に暮らし続けられる社会を目指し、世界的に定めた課題解決のための国際目標です。



**1 みんなで楽しく食べよう**

家族や仲間と、会話をしながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



**2 朝ごはんを食べよう**

朝食を食べると生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



**3 バランスよく食べよう**

主食・主菜・副菜を組み合わせることで、バランスの良い食生活につなげましょう。また、塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



**4 太りすぎないやせすぎない**

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



**5 よくかんで食べよう**

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要です。よくかんでおいしく安全に食べましょう。



**6 手を洗おう**

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。



**7 災害にそなえよう**

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



**8 食べ残しをなくそう**

SDGs(注)の目標である持続可能な社会を達成するため、環境配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。



**9 産地を応援しよう**

地域でとれた農林水産物や農林漁業を体験して、食料や農林水産業への理解を深めましょう。地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。



**10 食・農の体験をしよう**

農林漁業を体験して、食料や農林水産業への理解を深めましょう。



**11 和食文化を伝えよう**

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に承を囿りましょう。



**12 食育を推進しよう**

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

## 自分ができることから行動しよう！

親子で牛乳パックを切り開いたり、食品トレーやペットボトルを分別したりします。



直売所やスーパーの地元産コーナーで野菜を買います。安い新鮮ですし、農家さんを応援したい気持ちもあります。



麺やパンが好きですが、健康のためと米消費のために1日に2回以上は米飯を食べるように心掛けています。



# エンジョイ★クッキング

## よくかんで食べるカミカミ給食メニュー

### いりこ菜めし

#### <材料 4人分>

米	320g (約2合)
酒	小さじ1
塩	少々
水	適量

しらす干し	大さじ2
酒	小さじ1

白いりごま	小さじ2
大根菜	20g
塩	少々

#### <作り方>

- ① 米を洗い、酒と塩を加えた水で炊く。
- ② しらす干しは酒をふって、から炒りし、取り出す。
- ③ 大根菜はさっとゆでて水でさらし、小口切りにして塩を混ぜ、水分を切っておく。
- ④ 炊きあがったご飯に、しらす干しと大根菜、白いりごまをまぜてできあがり。

### ししゃもピリカラ揚げ

#### <材料 4人分>

子持ちししゃも	160g (8本)
酒	小さじ1
小麦粉	大さじ1
かたくり粉	大さじ1
揚げ油	

A	しょうゆ	大さじ2弱
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ1強
	トウバンジャン	少々
	水	大さじ3

#### <作り方>

- ① ししゃもに酒をふる。
- ② ①に小麦粉・かたくり粉を合わせた粉をつけ、油で揚げる。
- ③ 鍋にAの調味料を入れ、加熱する。
- ④ ②のししゃもに、③のたれをかけてできあがり。

※ ししゃもを揚げる時に、卵がはじけることがあるので、やけどにご注意ください。

6月は歯の衛生週間があり、健康な歯を作るため、カルシウムを多く含む食べものを食べたり、よく噛んで食べたりすることは大切です。給食のメニューの中からよく噛んで食べるカミカミ給食メニューを紹介いたします。

### ごぼうチップサラダ

#### <材料 4人分>

ハム	20g (2枚)
きゃべつ	100g (2枚)
きゅうり	40g (1/3本)
ホールコーン	20g

ごぼう	60g (中1/3本)
揚げ油	適量

A	酢	小さじ2
	砂糖	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	塩	少々
	黒こしょう	少々

白いりごま	小さじ1
-------	------

#### <作り方>

- ① ハム、きゃべつはせん切りにする。
- ② きゅうりは縦半分にし、斜めに切る。たまねぎは半分に切り、スライスする。
- ③ ごぼうを少量ずつ油で揚げる。
- ④ Aの調味料でドレッシングをつくる。
- ⑤ 野菜とハム、③の半量と白いりごま・ドレッシングをよくまぜる。
- ⑥ 残りの揚げたごぼうを上からかける。  
※ 給食では衛生面を配慮して食材をゆでています。