



パワーアイデアより すくすく Power ～毎月19日は食育の日～

令和7年
12月

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

食から考える「SDGs」

SDGs (Sustainable Development Goals) とは、持続可能でよりよい社会を実現するためには、2030年までに達成を目指す国際社会全体の目標です。給食（食育）を通したSDGsの取り組み例をご紹介します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



17の目標	保育園の取り組み例	
2 飲食を ゼロに 	12 つくる責任 つかう責任 	・栄養バランスのとれた給食は発育・発達に大切な役割があります。
3 すべての人に 健康と福祉を 		・楽しく食べて、好きな食品が増えるように食育や調理の工夫をしています。
14 海の豊かさを 守ろう 	15 陸の豊かさも 守ろう 	・栄養価が高く、美味しい「旬」の食材を献立に取り入れています。 ・野菜栽培や収穫、調理の体験を通じて、食への関心や食を大切にする心を育みます。

～家庭ができるエコクッキングレシピ「丸ごとベジチップス」～

野菜を皮ごと使用し、食材の無駄を抑えた食品ロス削減につながるエコレシピです。

【材料】じやがいも 小1個、にんじん 1本、さつまいも 1本

オリーブ油 適量、塩 少々



【作り方】

- ① じやがいも、にんじん、さつまいもは、皮付きのまま薄くスライスして水にさらす。
 - ② ペーパータオルで①の水気をとり、オリーブ油が全体にからまるようによく混ぜる。
 - ③ オーブンシートを敷いた天板に②を重ならないように並べる。200℃に予熱したオーブンで20～30分、野菜がカリカリになるまで焼く。お好みで塩をかける。
- この他に、レンコンやかぼちゃもおすすめです。