






## 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、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
 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>
 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>

### ～ 家庭で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】 じゃがいも 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 じゃがいも、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の水気を取り、オリーブ油が全体にかからまるようによく混ぜる。
- ③ オープ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すめです。

