

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指します。

SDGs 17の目標

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1 貧困をなくそう | 10 人や国の不平等をなくそう |
| 2 飢餓をゼロに | 11 住み続けられるまちづくりを |
| 3 すべての人に健康と福祉を | 12 つくる責任 つかう責任 |
| 4 質の高い教育をみんなに | 13 気候変動に具体的な対策を |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう | 14 海の豊かさを守ろう |
| 6 安全な水とトイレを世界中に | 15 陸の豊かさを守ろう |
| 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 16 平和と公正をすべての人に |
| 8 働きがいも経済成長も | 17 パートナーシップで目標を達成しよう |
| 9 産業と技術革新の基盤を作ろう | |



日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

栄養バランスを考えた献立を提供しています
 安心して食べられるよう衛生的に調理しています
 地産地消を推進しています
 みんなで同じものを食べることができます



給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する
 給食から、バランスのよい食事について学ぶ
 食器を大切に使う
 食べられる人は、なるべく残さず食べる



毎月第3週目

減塩いいね！週間

10月16日(月)～22日(日)

減塩レシピ

～カリフラワー入り豆乳スープ～

19日(木)の献立です★

〈材料 4人分〉

- | | |
|--------------|------------|
| ・ベーコン 50g | ・コンソメ 小さじ1 |
| ・カリフラワー 1/2株 | ・みそ 小さじ2 |
| ・玉ねぎ 1/2個 | ・塩 少々 |
| ・にんじん 1/2本 | ・こしょう 少々 |
| ・コーン缶 50g | ・米粉 大さじ1 |
| ・豆乳 200ml | ・油 少々 |
| ・水 400ml | |

〈作り方〉

- ① カリフラワーは一口大に切り分ける。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。ベーコンは短冊に切る。
- ③ 鍋に油を入れ、②を中火で炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、水、コンソメ、①を入れて中火で煮る。
- ④ カリフラワーに火が通ったら、コーン缶、みそを入れる。
- ⑤ 豆乳、塩こしょうで味を整え、水溶き米粉でとろみをつける。



★カリフラワーは塩分の排出を促す「カリウム」が豊富な、秋から冬においしい野菜です。