



令和 8 年 9 月 30 日
江戸川区立宇喜田小学校
校長 中田 伸代
栄 養 士

みんなの給食 ~給食からSDGsを考える~

皆さん SDGs 知っていますか？

SDGs とは、サステナブル・ディベロップメント・ゴールズの略称で持続可能な開発目標を意味し、「今だけでなく、未来まで、すべての人が平和で豊かな暮らしを続けるために、世界をよくする目標」です。一人一人が自分のこととして捉え、身近なことから少しずつ取り組むことが大切です。江戸川区では、令和3年度より給食から SDGs のことを考える取組を行っています。目標が具体的に分かりやすくなるように「SDGs えどがわ * 学校給食 * 10 の行動」があります。身近なことからコツコツと SDGs の取組をしていきましょう。

『 SDGs えどがわ * 学校給食 * 10 の行動 』

- 01 食材を無駄なく使って食べよう
- 02 栄養バランスを考えて食べよう
- 03 友達と協力して給食の準備、片付けをしよう
- 04 水を大切にして手を洗おう
- 05 食の安全に興味をもとう
- 06 食文化の違いや食物アレルギーを知ろう
- 07 給食行事をとおして絆を深めよう
- 08 牛乳パックをリサイクルしよう
- 09 プラスチックごみを減らそう
- 10 江戸川区産の小松菜を食べよう



宇喜田小学校では、SDGsのことを考えた「みんなの給食」を10月29日に提供します。アレルギーや宗教など関係なく、みんなが同じ給食を食べられる日(飲用牛乳を除く)である他、地場産物の小松菜を使ったお浸しや、だしをとった後のかつお節を使った「エコふりかけ」を作ります。



SDGs 給食レシピ: エコふりかけ

<材料>

- かつお節 20g
(だしをとった後しぼって)
- さとう 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ2
- 酢 小さじ1
- 白いりごま 大さじ1と1/2

<つくり方>

- ① だしをとった後のかつお節はしぼってから細かく包丁で刻む。
- ② フライパンに①を入れて火をつけて水分がなくなるまでからいりする。
- ③ 調味料を加えて、混ぜながら加熱する。最後にごまを加えて混ぜ合わせたら完成です。

食べ物の「もったいない」を減らそう!



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%(カロリーベース)^{※1}と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン(推計値)もの食品ロスが発生しています^{※2}。これは、一人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」も減らしていきましょう。

※1: 農林水産省(令和6年度) ※2: 消費者庁・環境省・農林水産省(令和6年度)

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

食べているときも時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する

体に必要な量を知ることも大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

「お皿ピカピカ」を目指しましょう