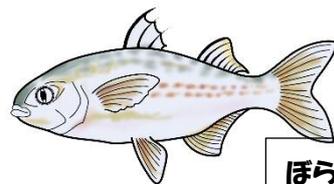


# しょくいく 食育だより 10月

令和6年9月30日  
江戸川区立東小岩小学校  
校長 佐々木恵子  
栄養士 齋藤沙菜

## みんなの給食 ~給食からSDGsを考える~

江戸川区は、誰もが安心して自分らしく暮らせる共生社会の実現のため、SDGsに取り組みんでいます。令和3年5月、国から「SDGs未来都市」にも選ばれました。「みんなの給食」は、江戸川区全小中学校で給食からSDGsのことを考える取り組みです。今回、東小岩小学校では未利用魚の「ぼら」と、「大根の葉」を使ってSDGsに取り組みます。



ぼら



### 目標14 海の豊かさを守ろう

海洋と海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する

地球の面積の7割を占める海。この豊かな海は、地球のあらゆる命のみなもとです。そして、海からはわたしたちが生きるための食べ物など、多くの恵みを受け取っています。

しかし、その海が、深刻な問題を抱えています。魚などのとり過ぎで、多くの海の資源が減ってしまいました。世界的な健康ブームで魚を食べる人が増え、魚を獲る量が増加し、違法な漁業も増えています。

#### 未利用魚を知っていますか？

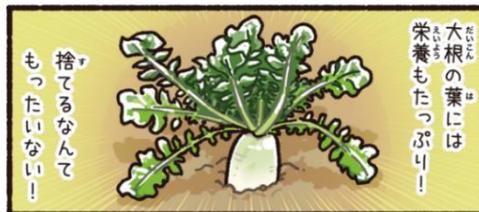
そこで、今回着目したのが「未利用魚」です。「低利用魚」とも呼ばれ、食べられるのに何らかの理由で利用されていない魚です。「サイズが小さい」「調理が大変」「見た目が悪い」「名が知られていない魚」などネガティブな理由で利用されていません。

#### ボラを食べてみよう！

近くの東京湾で育ち、船橋港で水揚げされる「ぼら」。関東では、「ぼら=臭い」というイメージがあり、利用されていなかった魚です。しかし、海で育った「ぼら」は、クセもなくうま味がしっかりと味わえる魚として、学校給食で利用され始めています。そこで、今回、みんなの給食で「ぼら」を使って、チリソースにします。

「鮭」「さば」「まぐろ」など名前が有名で、人々が好んで買う、漁獲しやすい魚だけを利用して、その他の魚を捨てる、あるいはそのまま海に残すことは生態系に影響を与えます。未利用魚を利用することは、生態系の保全に貢献し、SDGsの目標達成につながります。

#### 捨てちゃうの？



### SDGs給食レシピ(大根葉と油揚げのふいかけ)

【材料】大人5~6人分

大根の葉	60g	
ごま油	小さじ1と1/2	
A	粉かつお	6g
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1/2
	さとう	小さじ1
油揚げ	20g	
すりごま	小さじ1	

【作り方】

- ① 大根の葉をごま油で炒める。
- ② Aをいれて炒り煮にする。
- ③ 途中で、油揚げを加える。
- ④ 味がしみ込んだら、ごまを散らし、完成。

※大量調理用のレシピなので、調味料や水分の調整をお願いします。