

令和7年12月11日(木)

SDGs:和食

★★五目煮豆
八王子産にんじん

★鮭の塩焼き

★牛乳



★ごはん

★かぶのみそ汁

和食でSDGsを！



日本人の伝統的な食文化「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で12年となりました。

【SDGs(エスディージーズ)献立】

今日は、環境にやさしい和食の献立を作りました。
野菜の皮やだしに使った煮干しなども工夫しておいしく料理
ができるので、ごみの量が少なくすむという特徴もあります。
私たちも、日本が世界に誇る和食を積極的に食べて、
住み続けられるまちづくりをしていきましょう！



和食でSDGsを！



【和食の健康性】



「だし」(うま味)を使うことで塩分のとりすぎを防ぐ。
一汁三菜を基本とする食事スタイルで理想的な栄養
バランスになる。

【地産地消】



- ①地産地消でその地域の海洋資源や陸の資源の保護
- ②運送によるCO₂の削減で環境に優しい

【もったいない】



素材を使いつくす和食の工夫で食品ロスの削減