

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