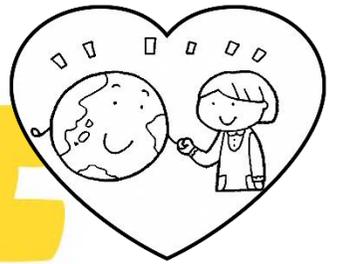


# すくうるランチ



東部地域栄養教諭・学校栄養職員

# 食生活で考えようSDGs



ひとひと ちきゅう あんてい く つつ ねん たっせい ぐたいてき もくひょう じそくかのう かいほつむくひょう  
人々がこの地球で安定して暮らし続けていくために、2030年までに達成すべき具体的な目標が「持続可能な開発目標 (SDGs)」  
です。このSDGsについて、私たちの身近な食に関連させて考えてみましょう。

## 世界の食に関わる問題～クイズで考えてみよう～

## ひとり一人ひとりができることから取り組もう

**Q1** せかい た もの こま ひと  
世界で食べ物に困っている人の  
割合はどれくらいでしょう？

- ①90人に1人 ②9人に1人

**Q2** つぎ くに なか しよくりょうじきゅうりつ  
次の国の中で食料自給率が  
いちばん低いのは、どこでしょう？

- ①日本 ②アメリカ ③フランス

**Q3** にほん ねんかん しよくひん  
日本の1年間の食品ロスはどのくらいあるでしょう？

- ①250万トン ②520万トン ③640万トン



**A1** ②9人に1人

せかい ひと じゅうぶん た  
世界ではすべての人が十分に食べられるだ  
けの食料が生産されているといわれています。  
それにもかかわらず、9人に1人(約8億人)が  
慢性的な栄養不足となっています。

【出典:国際連合食糧農業機関 (FAO) 2021】



**A2** ①日本 (38%)

にほん がいこく おお しよくひん ゆにゅう  
日本は外国から多くの食品を輸入してい  
ます。食品を遠くから運ぶほど、輸送に多くの  
エネルギーを使い、地球温暖化の原因の一  
つである二酸化炭素を排出することになりま  
す。

【出典:農林水産省 令和3年度】



**A3** ②520万トン

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。  
食料そのものが無駄になるだけでなく、ごみを処分するために余分なエネルギーを  
消費することになります。

【出典:農林水産省 令和2年度】



### 食品ロスを減らそう

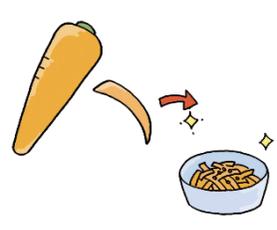
★食べ残しをしない



★食べきれぬ量を買う



★食材を使いきる



★商品は手前からとる



### 環境にやさしい生活をしよう

★水はこまめに止める



★節電する



### 地産地消をしよう

★地元でとれたものを選ぶ、食べる



ちさんちしょう とお はこ  
地産地消は、遠くから運ばないので  
かんきょう ふたん へ  
環境への負担が減らせます



SDGs は、地球上の「誰一人取り残さない」を合言葉に、子どもたちを含め  
たすべての人が、目標達成のために行動することが大切です。一人ひとりが  
自分のこととして、できることから取り組んでみましょう!



# かみかみメニュー 給食レシピ



6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。日ごろからよくかんで食べる習慣をつけ、丈夫で健康な歯と口を保ちましょう。給食に登場する様々な「かみかみメニュー」も参考にしてみてくださいね。



## かみかみ和え



【材料】4人分

- ・ちりめんじゃこ……………8g
- ・切干大根……………16g
- ・もやし……………80g
- ・にんじん……………16g
- ・きゅうり……………20g

【作り方】

- ① 調味料 A を混ぜ合わせておく。
- ② 切干大根は水で戻して、さっとゆでて冷ます。
- ③ にんじんは細切りにし、ゆでて冷ます。もやしはゆでて冷ます。きゅうりは細切りにする。
- ④ ちりめんじゃこは乾煎りしておく。
- ⑤ ②③の水分をしっかり絞り、④とともに①で和える。

- A
- ・砂糖……………小さじ2強
  - ・塩……………少々
  - ・酢……………大さじ1
  - ・うすくちしょうゆ……………小さじ1強
  - ・ごま油……………小さじ 1/2 強
  - ・一味唐辛子……………適量

切干大根は歯ごたえが残るくらいにゆでるのがポイントです。しらすを使用する場合は、少量の油でいためるとカリッとします。



## ぎぼしとたけのこのかき揚げ



【材料】4人分

- ・ぎぼし……………80g
- ・ゆでたけのこ……………60g
- ・たまねぎ……………50g
- ・ちくわ……………40g
- ・米粉……………大さじ2
- ・小麦粉……………大さじ4
- ・塩……………少々
- ・揚げ油……………適量

【作り方】

- ① ぎぼしは2cmくらいの長さに切る。ゆでたけのこは千切り、たまねぎは薄切り、ちくわは5mmの輪切りにする。
- ② ①をボウルに入れ、合わせておいた米粉、小麦粉、塩をまんべんなくまぶす。
- ③ ②に水(分量外)を少しずつ加えながらまとめる。
- ④ 油を170℃くらいに熱しておく。
- ⑤ ③をお玉でひとつかたまりにしてから、油の中に静かに入れて揚げる。

ぎぼし(ぎぼうし)は、ウルイとも呼ばれている山菜で、5月から6月頃収穫されます。智頭町ではおなじみの旬の食材です。あっさりとした味わいで、特有の食感があります。



## 鶏肉とごぼうの揚げ煮

【材料】4人分

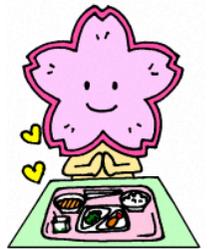
- ・鶏むね肉……………200g
- ・ごぼう……………120g
- ・小麦粉……………大さじ1
- ・片栗粉……………大さじ1
- ・揚げ油……………適量

【作り方】

- ① 鶏むね肉は一口大に切り、ごぼうはななめ薄切りにする。
- ② 小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせたものを①にまぶし、180℃の油で揚げる。
- ③ ★の調味料をフライパンに入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 揚げた鶏肉とごぼうを③に入れ、たれをからめる。

- ★砂糖……………大さじ2
- ★こいくちしょうゆ……………大さじ1.5
- ★みりん……………小さじ2
- ★酒……………小さじ2

ごぼうだけで作っても、パクパクとまらないおかずになります。ナッツ類を加えるのもおすすめです。



若桜学園マスコットキャラクター  
さくらちゃん

## たこのかみかみ和え



【材料】4人分

- ・キャベツ……………100g
- ・きゅうり……………120g
- ・たこ(スライス)……………24g

【作り方】

- ① キャベツを細切り、きゅうりを輪切りにする。
- ② ①とたこに火を通し、サッと冷水で冷やす。
- ③ 調味料で②を和える。

- ・サラダ油……………大さじ1
- ・酢……………大さじ1弱
- ・砂糖……………小さじ2弱
- ・塩……………小さじ 1/3
- ・こしょう……………少々

お好みで海藻類を加えると、よりかむ力が必要なメニューになります。



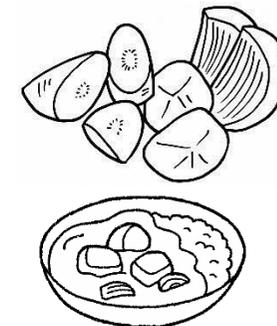
鳥取大学マスコットキャラクター  
とりりん

## よくかむ習慣をつける料理のポイント

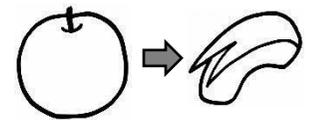
### ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



### ★食材を大きめに切る



### ★皮つきのまま使う



日々の食事に取り入れて  
みてくださいね

