高崎市学校栄養士会広報紙

テーブルクロス

かざして
ピッ

VOL.76■2022年10月発行■高崎市学校栄養士会　広報・情報管理 班

高崎市のおいしい給食　https://www.city.takasaki.gunma.jp/docs/2018112100011/

～ＳＤＧｓ　給食の取り組み～

SDGs（サスティナブル・ディベロップメント・ゴールズ）とは…

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

誰ひとり取り残されることなく、人々が人間らしくこの地球で暮らし続けることができるように、世界の問題を整理し、解決に向けて具体的な目標を示したものがSDGs（持続可能な開発目標）です。SDGsは貧困や環境問題、経済成長、ジェンダーなどの広い課題を解決するための17の目標があり、これらを2030年までに達成することを目指しています。

高崎市の給食の取り組み

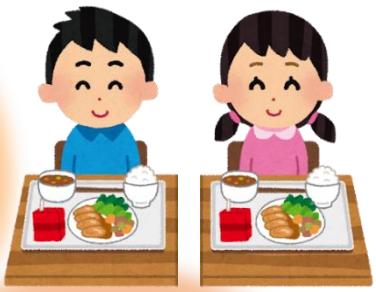
3 すべての人に健康と福祉を

11 住み続けられるまちづくりを

12 つくる責任 つかう責任

● 地場産食材の積極的な使用

・高崎市産や群馬県産の野菜や肉の使用
・地域の肉屋さん、魚屋さん、農家さんから食材の購入



● 成長期の子どもにあわせた栄養バランスの良い給食

・様々な食品を使用した栄養バランスの良い給食の提供
・食への正しい知識を伝達
（授業、給食中の放送、給食だよりなど）

● 環境を考えた給食

・野菜の過剰除去（皮のむきすぎなど）の削減
・残食を肥料にリサイクル
・メニューの改良で残食を削減
・牛乳パックのリサイクル
（現在は新型コロナ対策のため実施していません）

参考：国際連合広報センター　持続可能な開発目標（SDGｓ）

食育ピクトグラムをご存じですか？～食育もＳＤＧｓ～

食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラム等を作成し、多くの人に使用していただくことを目的に作られました。

食育も一人ひとりが意識し行動することで変化が生じます。ぜひ、実践できることから行ってみて下さい。なお、食育ピクトグラムは「農林水産省」のＨＰからダウンロードが可能です。

学校給食　　環境に配慮したメニュー

群馬県で採れる「チンゲン菜」や「キャベツ」をふんだんに使ったレシピです。栄養豊富な食材を余すことなく調理を行えば、体のためだけでなく環境のためにもなります。さらに、地産地消（その土地で採れた物をその土地で食すること）を行うことで、輸送時の環境汚染対策や食品ロス防止にも繋がります。みそ炒めを作る際に出た、野菜の外葉や茎、皮などは、水に小さじ１の酒を入れて一緒に煮込むことで、スープのだし汁として使うことが出来ます。

チンゲン菜とキャベツのみそ炒め

【材料と分量】（４人分）

チンゲン菜	１株	Ａ	さとう	小さじ1
キャベツ	４枚		しょうゆ	大さじ1
人参	１/２本		みそ	大さじ1
にんにく（チューブ）	小さじ1		みりん	大さじ1
しょうが（チューブ）	小さじ1		ごま油	小さじ1
豚バラ肉	１５０ｇ			
酒	小さじ1			

【作り方】

① チンゲン菜は芯をとって１枚ずつ葉をはがし、よく洗い、２センチ幅に切る。

② キャベツは２センチ角に切り、人参は皮付きのまま千切りにする。

③ 豚バラ肉は一口大に切り、酒をふる。

④ フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れて弱火にかけ、香りがでたら豚肉を加え、火を強火にし、色が変わるまで炒める。

⑤ 人参、キャベツを加え、中火でしんなりとするまで炒める。

⑥ チンゲン菜を加え、Ａの調味料で味付けをする。