

令和7年12月18日 木曜日

SDGs 和食

★ミニトマト

★★五目煮豆
◎八王子産にんじん使用

★牛乳

★鯖のおろしソース
◎八王子産大根、根しょうが使用



★ごはん

★かぶのみそ汁
◎八王子産キャベツ、長ねぎ、かぶ使用



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。



持続可能な社会をめざして、さまざまな
な取組がされていますが、和食を作ったり、
食べたりすることも私たちのできる
ことになります ➤➤➤ ➤➤➤ ➤➤➤

和食でSDGsを！



- ①「だし」(うま味)を使うことで塩分のとりすぎを防ぐ。
- ②一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。



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



素材を使いつくす
和食の工夫で
食品ロスの削減

