



食育だより



2022年9月

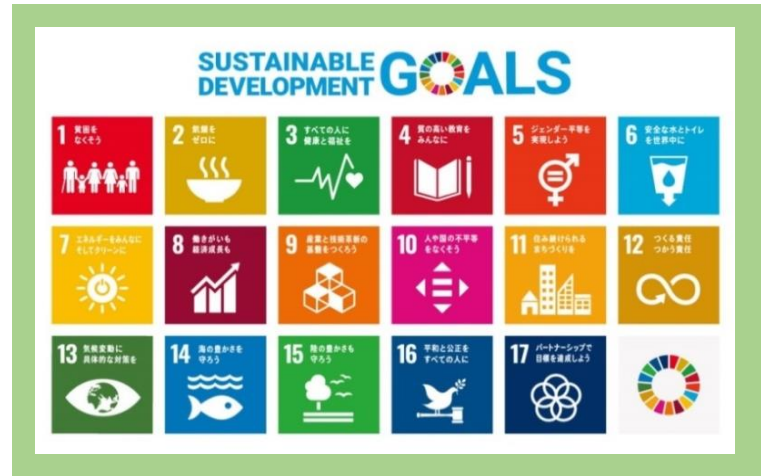
みんなで取り組もう♪ ESGs

エスディーゼーズ

ESGディーゼーズ SDGsってなあに？



SDGsとは「世界中の誰もが安心して地球でくらしつづけていくための目標」のことで、環境をまもることや差別のない社会を作るための目標が全部で17あります。



ESGディーゼーズ SDGsへの取り組みメニュー



「大豆ミートのキーマカレー」

今月はSDGsへの取り組みメニューとして、「大豆ミートのキーマカレー」を予定しています。大豆ミートは、大豆から作られたお肉のような食材で、牛肉や豚肉などの代替肉として注目されています。牛などの家畜を飼育するために、たくさんのお水を使い、森林がばっさいされ、温暖化の原因となるガスがたくさん放出されています。お肉の代わりに、ときどき大豆ミートを食べることは、家畜の飼育量を減らすことになり、環境を大切にするというSDGsへの取り組みにつながると言われています。

「たべものをたいせつにして なるべく のこさず たべる！」ことも
みんなができる ESGs への とりくみ だよ♪



大豆ミート研究所HP:引用



人参しりしり

パクパク食べられるよ！



【材料（4人分）】

にんじん
ツナフレーク油漬け
油
★濃口醤油
★上白糖
★和風だしの素
卵
ごま油

中2本（約240g）
1缶
小さじ1
小さじ2
小さじ2
1g
1個
適宜

【作り方】

- ①にんじんは皮をむき、5cm長さの千切りにする。（幅は約5mm）
- ②中火で熱したフライパンに油をひき、にんじんがしんなりするまで炒める。
- ③軽く油を切ったツナを加える。
- ④★の調味料を加え、さらに炒める。
- ⑤溶いた卵を加え炒める。
- ⑥火を止め、ごま油を加え混ぜたら完成♪