



# 食育だより

2026年9月



## みんなで取り組もう♪

エスディーズ

## SDGs

エスディーズ



### SDGsってなあに？

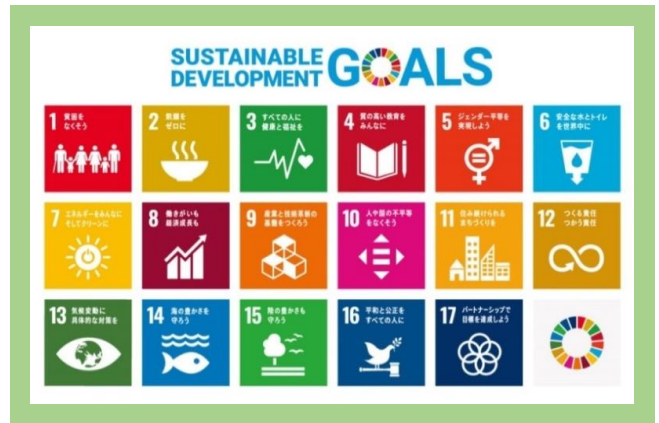


SDGsとは「世界中の誰もが安心して地球でくらしつづけていくための目標」のことで、環境を守ることや差別のない社会を作るための目標が全部で17個あります。

エスディーズ



### SDGsへの取り組みメニュー



給食では、SDGsへの取り組みとして、「大豆ミート」を使用したメニューを提供しています。牛や豚などの家畜の『げっぷ』から「メタンガス」という温室効果ガスがたくさん排出されています。また、家畜を飼育するために森林が伐採されたり、たくさんの水が使われています。お肉の代わりに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 SDGs への とりくみ だよ♪



(参考:大豆ミート研究所HP)

## 9月25日は 「中秋の名月」

～十五夜～



旧暦の8月15日に見える月のことを「中秋の名月」と言います。「中秋の名月」には団子やススキなどを  
お供えし、美しい月を眺めながら、秋の収穫を願い、  
自然の恵みに感謝する風習があります。



### 旬の野菜や果物

旬の野菜や果物を供え、  
収穫に感謝をします。



### お月見団子

お月見団子を食べること  
で、健康と幸せが得られる  
と考えられています。

### ススキ

ススキには魔除けの力が  
あると考えられています。



## 一緒に作ろう♪ さつま芋もち



### 【材料(約10個分)】

|          |           |
|----------|-----------|
| さつま芋     | 1本(約200g) |
| 片栗粉      | 大さじ1.5    |
| 砂糖       | 大さじ2      |
| 食塩       | 少々        |
| 油(又はバター) | 少々        |



### 【作り方】

- ①さつま芋は皮をむく。1cm程度の厚さに切り、5分程水にさらしてをアクを抜く。
- ②①の水気を切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で約4～5分、柔らかくなるまで様子を見ながら加熱する。
- ③②を軽くつぶし、片栗粉、砂糖、食塩を加えてよくこねる。(水分が少ない場合は、適宜水を足して下さい。)
- ④③を10等分にして丸め、手のひらで平らにつぶす。
- ⑤フライパンに油(又はバター)を熱し、弱火でじっくりと両面に焼き色がつくまで焼いたら完成♪

【参考:日本気象協会HP、日本educe食育総合研究所HP】

編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル

監修

香芝市教育委員会