


「わたしのSDGsレシピ」入選作品

納豆和え
しん や さ ら
蓮代寺小学校 6年 新屋 咲良さん

【材料】3~4人分
納豆 ……3パック
ほうれん草 ……約130g
人参 ……1本
しらす ……30g
しょうゆ ……少々
納豆のたれ

【作り方】
1: ほうれん草をゆでる→水にさらす→水気をしぼって2、3cmに切る。
2: 人参を細切り→レンジでチーン→さます。
3: 納豆はたれをかけ、混ぜる。
4: ほうれん草、人参、納豆、しらすを全部入れ、しょうゆで味つけ→混ぜたら完成!



SDGs オムレツ (タコライスでのこった肉を使ったオムレツ)
おほ たり よう ま
今江小学校 3年 大畑 諒真さん

【材料】4人分
たまご ……3個
たまねぎ ……4分の1個
小松菜トマト ……1個
ひき肉 ……100g
とろけるチーズ ……30g
ケチャップ ソース
しお しょうゆ さとう


【作り方】
1: たまねぎとひき肉を炒めて味つけをする。
2: 一口大に切ったトマトをさっと炒める。
3: 納豆はたれをかけ、混ぜる。
4: ほうれん草、人参、納豆、しらすを全部入れ、しょうゆで味つけ→混ぜたら完成!



じいちゃんのはたけのやさいみそいため
な が た ひ で や
安宅小学校 2年 長田 英也さん

【材料】大人なら2~3人分、子どもなら4人分
なす ……3本 じいちゃんの
タマネギ ……半分 はたけでとれたもの
ピーマン ……1個
豚肉 ……少し
みりん ……小2
さとう ……大1
みそ ……大1
しょうゆ ……小1

【作り方】
1: 野菜を切っていためる。(なす1cm、たまねぎうすざり、ピーマンこまかく)
2: 肉と野菜を炒めたら☆をいれる。
3: 白ごはんにのせる。




それ踏てるのちよと待つて
カルシウムたっぷりふりかけと牛乳から作るフルーツサラダ
あさ い
芦城中学校 3年 朝井 まひわさん

【材料】
ふりかけ
大根の葉…1本分
だいこんの葉…10本分
きんぴら…10x10cm1枚
しょうゆ…大さじ2
酒…小さじ2
みりん…小さじ1
こま…適量
ごま油…小さじ1~2

フルーツサラダ
牛乳…1ℓ フルーツミックス缶…1缶
レモン汁…大さじ3 砂糖…適量
生クリーム…適量

【作り方】フルーツサラダ
1: 牛乳を沸騰直前まで温め、レモン汁を入れて分離させ、ざるにあげる。
2: 砂糖、フルーツ缶、生クリームを入れ、柔らかなさを調節する。
生クリームはホイップして混ぜるとフルーツサンドの具になります。




小松市イメージキャラクター「カブッキー」

生ゴミ減らスープ
まつ した りょう
第一小学校 6年 松下 良さん

【材料】4人分
にんじん ……2本
たまねぎ ……1玉
エリンギ ……2本
コーン缶 ……1個
ベーコン ……250g
牛乳 ……300ml
塩こしょう ……少々 コンソメキューブ ……2個
水 ……500ml

【作り方】
1: 野菜のへた、皮をすべて水洗いし、なべにかける。
2: 30分後、ざるでこし、炒めたベーコンや野菜のなべに投入。
3: 水500mlを入れ、野菜を柔らかくなるまで煮込む。
4: 塩こしょう、コンソメ、牛乳を入れ、もう一度沸騰するまで煮かす。



残さず食べよう!
ほん だ
国府中学校 2年 本田 ヤエさん



まだ食べれるよ!
いし だ なつき
芦城小学校 4年 石田 夏葵さん



SDGsを考えるポスター! 絵画」入選作品

SDGs
す み た に ほ の か
今江小学校 1年 炭谷 保乃華さん



SDGs
に つ な が る
早寝早起き
朝ごはん
やま も と し め う
国府中学校 2年 山本 珠生さん



健康な朝ごはん
むら い み ゆ
月津小学校 5年 村井 心結さん



のこさず食べまっし
すず あお ば
稚松小学校 3年 鈴 葵羽さん



早寝早起き朝ごはん運動
わたしたちにもできるSDGs

「わが家のSDGs標語」入選作品

おかいもの
いつもいっしょに
えこぼつく
串小学校 1年 田中 結来さん

早くねて
電気をせつ電
心はじゅう電
松東みどり学園 3年 高林 新太さん

9時しようとう
あさひとともに
いただきます
東陵小学校 4年 大塚 莉菜さん

残さずに
家族と食べよう
朝ごはん
芦城小学校 6年 小泉 アンルさん

便利だね だけど地球が泣いている
少しの意識で守れる地球
みんなでつなごう 輝く未来へ
松陽中学校 1年 横山 来夢さん

これからの未来を決める行動力
目を閉じて電気も消して夢の中
鮮やかなご飯と共に SDGs
南部中学校 3年 大矢 真子さん

「わたしたちにもできるSDGs作文」入選作品

南部中学校 1年 前川 優衣さん

第一小学校 6年 三輪 紗田さん

向本折小学校 3年 勝負澤 舞悠さん

