



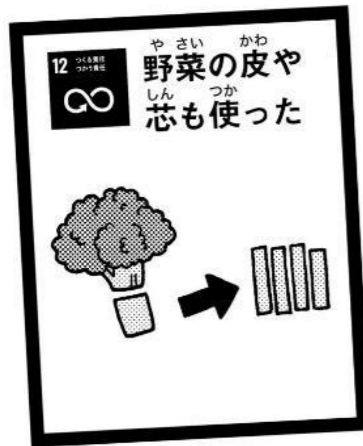
食育だより



SDGs

この1年間でどれくらいできた？

SDGs達成に向けた取り組みには、学校や家でできることもあります。あなたが実行したことは、次の中にいくつあるかな？



できることから取り組んでみよう！



- SDG 2: 飢餓をゼロに (Zero hunger)
- SDG 5: ジェンダー平等を実現しよう (Achieve gender equality)
- SDG 6: 安全な水とトイレを世界中に (Ensure availability and sustainable use of water and sanitation for all)
- SDG 12: つくる責任、つかう責任 (Responsible consumption and production)
- SDG 14: うみ、ゆたかさを守ろう (Conserve and sustainably use the oceans, seas and coastal resources)

春の味わい なばな

「なばな」は春の野菜で、かぶやチンゲンサイなどのアブラナ科の花の総称です。つぼみと花茎、やわらかいわかばを食べます。ビタミンC・E、β-カロテンが含まれているので、皮膚や粘膜を丈夫にして、かぜなどの予防に役立ちます。給食ではおひたしやあえもので提供されるので、ぜひ、春の味わいを感じてみましょう。



食事の時に 気持ちを込めていえたかな？

感謝を忘れずにあいさつしよう！



「いただきます」

わたしたちの食事は、自然の恵みから成り立っています。生き物の命を食べていることを忘れないように、食前に感謝の気持ちをいいあらわします。

「ごちそうさま」

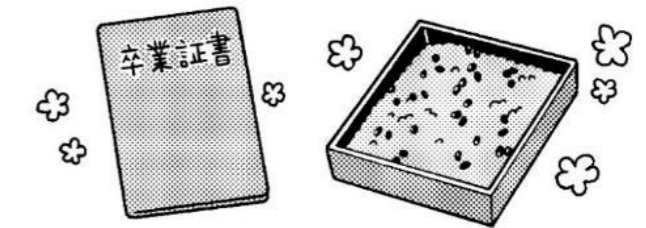
米や野菜をつくってくれる人、牛を育ててくれる人、魚をとってくれる人、食材を集めたり、料理したりしてくれた人に感謝を込めています。

「おいしかったです」

毎日料理してくれる給食室の人、おうちの人に、「いつもおいしく食べています。ありがとう」との気持ちを込めています。



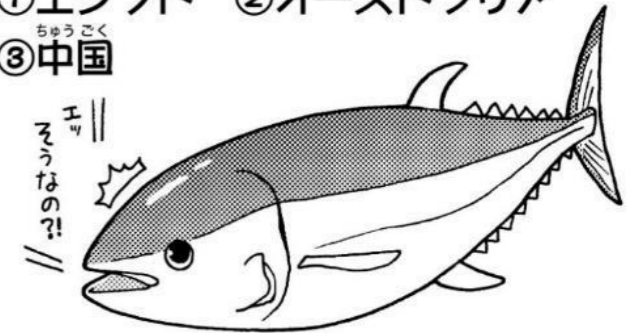
ご卒業、おめでとうございます。みなさんは、これまで給食の準備から手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素やバランスのよい献立などを学んできました。これからも、食の大切さについての学びを深めて、おとなになってからも困らないように、健康的な食生活を身につけていきましょう。



クイズ

世界初のマグロの完全養殖に成功したのは日本ですが、世界最古の魚の養殖地はどこ？

- ①エジプト ②オーストラリア ③中国



約6600年前に、オーストリアの先住民が築いた養殖池が、世界最古といわれ、湖から水を引いた。人工の池や堰をつくり、捕まえてきたウナギをここに集めていた。この養殖池の場所は、世界遺産に登録されています。