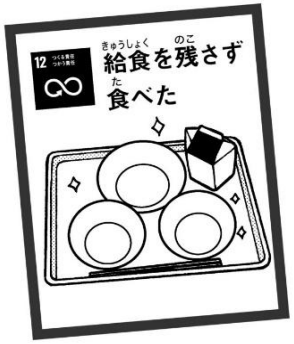
給食だより 3月

都立荻窪・松原・中野工科高等学校グループ

SDGs

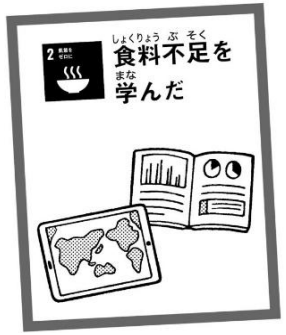
この1年間でどれくらいできた？

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！

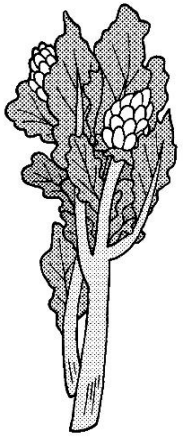
きゅーたん



- 飢餓をゼロに
- ジェンダー平等を実現しよう
- 安全な水とトイレを世界中に
- つくる責任、つかう責任
- 海の豊かさを守ろう

春の味わい なばな

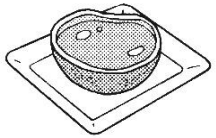
「なばな」は春の野菜で、かぶやチンゲンサイなどのアブラナ科の花の総称です。つぼみと花茎、やわらかい若葉を食べます。ビタミンC・E、β-カロテンが含まれているので、皮膚や粘膜を丈夫にして、かぜなどの予防に役立ちます。給食ではおひたしやあえもので提供されるので、ぜひ、春の味わいを感じてみましょう。



ビタミンCがとれる間食を食べよう

ビタミンCは、体の調子をととのえて、病気にかかりにくくする働きがあり、オレンジやみかん、いちごなどの果物やパプリカ、ブロッコリーなどの野菜、いも類に多く含まれています。

間食に取り入れてみませんか？



オレンジゼリー

ヨーグルトフルーツのせ

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。

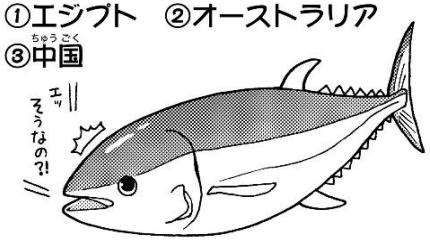
「おいしかったです」

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います。

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



答え ③チーフトリア

紀6600年前に、チーフトリアの先住民が築いた養殖池が、世界最古といわれています。湖から水を引いてたくさんの人工の池や堰をつくり、捕まえたウナギをそこに集めていました。この養殖池の景観は、世界遺産に登録されています。

参考文献　『12歳までに身につけたいSDGsの超きほん』蟹江憲史監修　朝日新聞出版刊　『からだのための食材大全』池上文雄ほか監修NHK出版編・刊　小学校用食育教材「たのしい食事 つながる食育」文部科学省　ユネスコ世界遺産センターHPほか