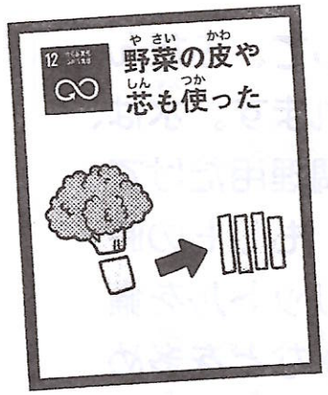
©少年写真新聞社2026

# 給食だより 3月

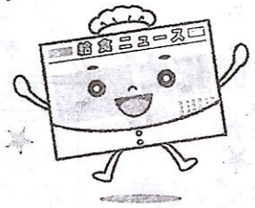
市川市立第三中学校

## SDGs この1年間でどれくらいできた？

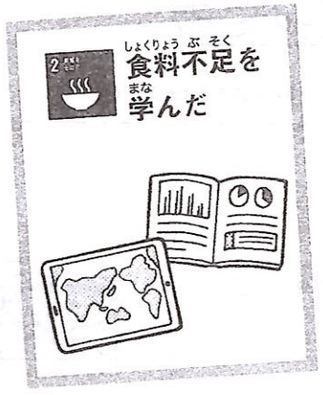
SDGs達成に向けた取り組みには、学校や家でできることもあります。あなたが実行したことは、次の中にいくつあるかな？

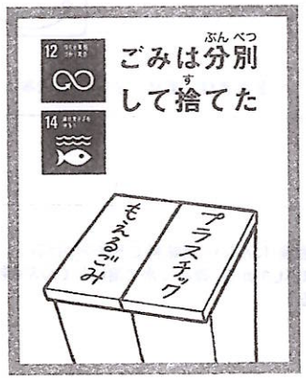


できることから取り組んでみよう！




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

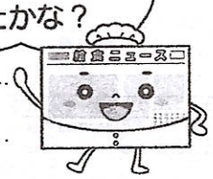
## 春の味わい なばな

「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。

## 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」

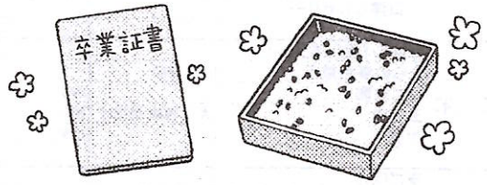
米や野菜をつくってくれる人、牛を育ててくれる人、魚をとってくれる人、食材を集めたり、料理したりしてくれた人に感謝を込めていいます。

### 「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。

## ご卒業おめでとう！

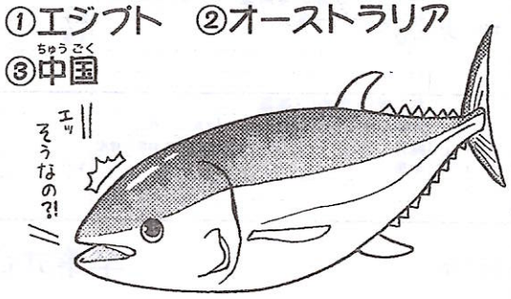
ご卒業、おめでとうございます。みなさんは、これまで給食の準備から手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素やバランスのよい献立などを学んできました。これからも、食の大切さについての学びを深めて、おとなになってからも困らないように、健康的な食生活を身につけていきましょう。




## 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




答え ②オーストラリア

約6600年前に、オーストラ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、捕まえてき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　小学生用食育教材「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