

# 給食だより



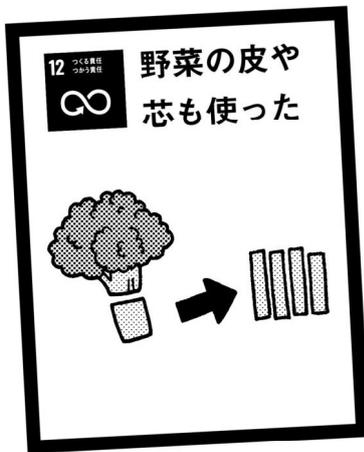
令和 8年 2月 27日  
座間市立ひばりが丘小学校  
校長 小宮 美紀

今年度も残すところあとわずかとなりました。食に関するさまざまな情報をお伝えしてきましたが、いかがでしたでしょうか。3月は1年間を振り返り、4月からの新生活に備える月です。新年度を元気に迎えられるよう、春休み中も規則正しい生活を心がけましょう。

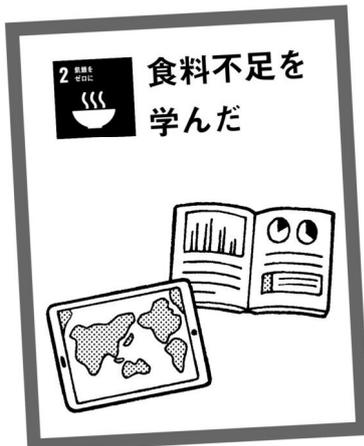
## SDGs

### この1年間でどのくらいできましたか？

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!

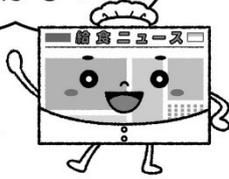


- 2 飢餓をゼロに
- 5 ジェンダー平等を実現しよう
- 6 安全な水とトイレを世界中に
- 12 つくる責任、つかう責任
- 14 海の豊かさを守ろう

## 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。

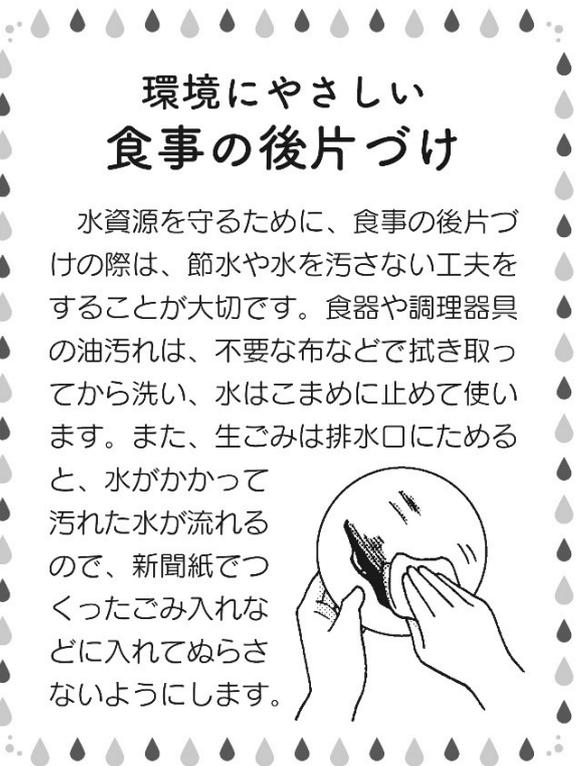
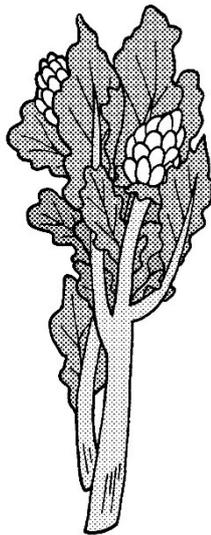
### 「おいしかったです」

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。



## 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。



## 環境にやさしい 食事の後片づけ

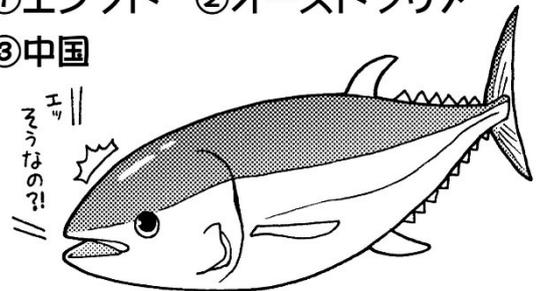
水資源を守るために、食事の後片づけの際は、節水や水を汚さない工夫をすることが大切です。食器や調理器具の油污は、不要な布などで拭き取ってから洗い、水はこまめに止めて使います。また、生ごみは排水口にためると、水がかかって汚れた水が流れるので、新聞紙でつくったごみ入れなどに入れてぬらさないようにします。



## 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



約6600年前に、オーストラリアの先住民が養った養殖池が、世界最古といわれ、湖から水を引いた「かん」の工の池や堰をくり、描まえてきたカナキをそこに集めていました。この養殖池の養殖は、世界最古といわれています。

②オーストラリア

## 3月3日はひな祭り

ひな祭りは女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな祭りに食べる、うしお汁のはまぐりは、対になっている貝がら以外とはかみ合わないことから、夫婦の仲のよさをあらわすといわれます。

