



# 給食便り3月号

令和 8 年 3 月

東京都立練馬特別支援学校

校長 西牧 桂

少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じる頃となりました。今年度も残りわずか。3月は、卒業や進級の準備に向けた準備となります。

給食を通じて楽しい思い出を作りながら、次のステップへ進む準備ができるよう、栄養面でサポートしていきます。

引き続き、体調に気を付けて過ごしましょう。



## 1年間の給食目標を振り返ろう！

毎月の給食目標を振り返りながら、これからの健やかな食生活につなげていきましょう。

4月

□みんなで楽しく給食を食べられましたか。

5月

□正しい食事のマナーを身につけることができましたか。

6月

□衛生管理に気を付けましたか。  
□歯を大切にしていますか。

7月

□暑さに負けず元気に過ごせましたか。

9月

□規則正しい生活を送りましたか。  
□生活リズムを整えることができましたか。

10月

□栄養素のはたらきを知ることができましたか。

11月

□自然の恵みに感謝していますか。

12月

□寒さに負けないう丈夫な体をつくることができましたか。

1月

□学校給食について知ることができましたか。

2月

□栄養素のバランスについて考えていますか。

3月

□1年間（学校生活）を振り返ることができましたか。



が っ こ う き ゅ う し ゃ く も く ひ ょ う

# 3月の学校給食目標

ね かん が っ こ う せ い か つ ふ か え

## 1年間（学校生活）を振り返る

### ◎ 3月の献立から◎

今月の給食回数は15回。米飯12回、パン2回、麺1回、提供します。



#### ◇ 3月3日

3月3日は、桃の節句の「ひな祭り」。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。日本では、昔から季節の節目に合わせてお祝いをする「五節句」という文化があり、ひな祭りはその中の一つ、「上巳の節句」です。ひな祭りにちなんだ食べ物の中から、お祝いの「ちらし寿司」と桃（ピーチ）を使ったゼリー「ピーチジュースゼリー」にいちごを添えて華やかに飾ります。また、「野菜の辛子和え」には、東京都産の菜花を使います。春の訪れを感じてください。

#### ◇ 3月17日

18日は3年生の卒業式です。3年生にとって最後の学校給食となります。赤飯は、もち米にあずきやささげなどを加えて蒸し上げた（給食では炊飯します。）日本の伝統的なお祝い料理です。紅白お祝いゼリーと共に提供します。全校で卒業の門出を祝いましょう。

#### ◇ 3月19日

毎月19日は「食育の日」。「鱈の南部焼き」を主菜とし、一汁三菜で和食の献立です。

#### ◇ 1月～3月のリクエスト給食

12月に給食食委員会から、「第3回リクエスト給食」の結果が発表されました。

最終の3月は、次の7品、採用しました。

主食 : 3日「ちらし寿司」、5日「ココアトースト」、10日「きつねうどん」、

16日「チーズミートサンド」

主菜 : 6日「ジャンボ餃子甘酢あんかけ」

12日「とんかつ」

17日「鶏の唐揚げ」…第1・2回リクエストから

今年度のリクエスト給食は、合計で53品採用になります。

たくさんのリクエストをありがとうございました！

《東京都産》 \* 収穫等の都合から、可能な日に予定します。

小松菜、ほうれん草、かぶ、キャベツ、白菜、菜花、長ねぎ、

八丈島フルーツレモンなど。

