



# 3月給食だより

令和7年3月号  
都立城東特別支援学校  
校長 佐藤 亜紀子  
栄養士 木村 由美

卒業や進学など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの想いを込めて作っています。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だったものが食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが心も体も大きく成長したことでしょう。

給食室では、引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう努めてまいります。

今年度も給食運営への御協力と御理解をありがとうございました。



## 「共食」で育む心の豊かさ



3月の給食指導目標は、「みんなで楽しく食べよう」です。

「共食」という言葉を知っていますか？共食とは、家族や友達、地域の人など、誰かと一緒に食事をすることです。

共食をすることは、体と心の健康に効果があり、健康な食生活、規則正しい食生活、生活リズムに関係しています。また、食事を通じて食事の大切さや楽しさを知り、マナーや食文化を学ぶことができるともいわれています。



## ～今月の献立～

# 3月3日 ひな祭り



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事です。季節の花にちなんで桃の節句ともいいます。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて、厄を払います。給食では3月3日が、ひな祭りの献立の五目ちらしです。

## ～給食の紹介～



2/6 きつねうどん

さつまいもと煮干しの甘辛揚げ ゆかり和え

★甘辛揚げは、1cm角のさつまいもやゆでた大豆に片栗粉を付けたもの、かえり煮干しを油で揚げ、甘辛のたれを合わせました。

2/7 ごはん 松風焼き ブロッコリーのお浸し 高野豆腐と青菜の炒め煮 みそ汁

★松風焼きは、鶏ひき肉にパン粉や卵、みそなどを加えて練って、鉄板に延ばし、ごまを振って、オーブンで焼いて、切り分けました。