



# 3月の給食だより

都立青鳥特別支援学校  
校長 高橋 馨  
栄養士 小平 香織

今年度も残り1か月となりました。これまで食について、おたよりでさまざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことを振り返って、今後の生活に生かして行ってほしいと思います。

## ◆ 今月の献立より ◆

### <リクエスト給食>

全校生徒が投票で選んだ献立を実施します。

主食部門 : 4日(水) きなこ揚げパン

汁物部門 : 10日(火) 豚汁

おかず部門 : 13日(金) 揚げぎょうざ

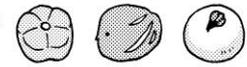
お楽しみに!

### 17日(火) ~卒業祝い献立~

3年生は17日が最後の給食になります。お祝いに赤飯と人気メニューの唐揚げを献立に入れました。赤飯の赤い色には災いを避ける力があると信じられてきました。

### 19日(木) ~食育の日~

八丈フルーツレモンを皮ごと使用しておろしポン酢ソースをつくります。普通のレモンと比べて酸味が弱く甘みのある味わいです。



### ~3月の行事食~

3日(火) ひな祭り献立

4日(水) リクエスト給食

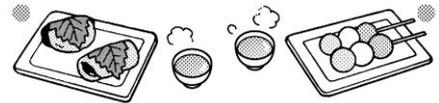
10日(火) リクエスト給食

13日(金) リクエスト給食

17日(火) 卒業祝い献立

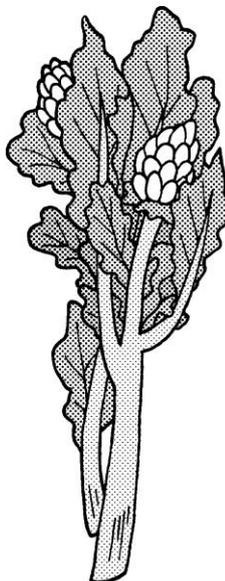
19日(木) 食育の日

~八丈献立~



## 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。



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。

