

# 給食だより

令和8年

3月号

東京都立墨東特別支援学校  
校長 西岡 陽子

春の訪れを感じる季節となりました。

今年度も残すところあと1か月ですね。みなさんは、学校や家でどのような食生活を送ってきましたか。1年間をどのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえてみましょう！



## <チェックリスト>

①毎日、朝ごはんを食べることができましたか。



②1日3食、残さないで食べることをできましたか。



③間食は時間や量を決め、食べ過ぎませんでしたか。



④三つのグループの食品をバランスよく食べることをできましたか。



⑤食べられることに感謝することができましたか。



⑥よくかんで食べるように心がけることができましたか。



⑦ながら食べをせずに、食事をすることができましたか。



⑧塩分、脂質、糖分の多いものは少なめにすることができましたか。



⑨嫌いなものでも、頑張って食べることをできましたか。



⑩みんなで仲良く食べることをできましたか。



3月3日はひな祭り（桃の節句）です。ひな祭りは、古代中国の川で身を清めて邪気を払う宴である「上巳節（じょうしびし）」と平安貴族のおままごとである「ひいな遊び」が組み合わさったお祭りです。桃の花は、旧暦3月に開花することや邪気を払う力があると考えられていたため、「桃の節句」とも呼ばれるようになりました。ひな祭りは、ひし餅やひなあられ、はまぐりのお吸い物、ちらし寿司などを食べる風習があります。給食では、うなぎちらし寿司やピーチケーキが登場します(^▽^)/

## 3月の献立から

### 4日：ホタテ入り海鮮しゅうまい

4日は、リクエストメニューのしゅうまいが登場します。しゅうまいは、中国の北京地方で生まれた「シャオマイ」が起源とされています。漢字では「焼売」と書きます。これは、もともとは屋台で手軽に食べられる軽食として親しまれ、加熱して(焼いて)売られていたことに由来しています。

### 13日：サフランライスのおび入りパエリア

パエリアは黄色いご飯が特徴のスペイン料理です。パエリアのきれいな黄色と香りは、「サフラン」という香辛料によるものです。サフランは、花の中心にある柱頭という部分を使っており、1つの花から3本しか取れないため、とても貴重なスパイスです。

### 18日：りんごジュース

高等部卒業式の前日は、青森県産のりんごを使ったストレートりんごジュースが登場します！卒業学年の皆さん、おめでとうございます♪

