

3月給食だより

東京都立七生特別支援学校長

❖ 1年間を振り返りましょう ❖

校長 黒澤 一慶

給食室に届く春野菜は、色鮮やかで甘味たっぷり。春の訪れが感じられます。

さて、卒業や進級をひかえ、学校生活のまとめをする時期を迎えました。1年間を振り返り、給食の時間に学んだことを、これからの食生活に生かしていきましょう。

食事の前に
手を洗った

食事のマナーを
守ることができた

苦手な食べ物に
挑戦できた

早起きして
朝ごはんを食べた



* ひなまつりの行事食 *



ちらしずし



ハマグリのお汁



ひもぢ



白濁



ひなあられ

3月の献立から料理を紹介

* ポパイサラダ *

【材料 6人分】

- ほうれん草 (3cm) 1束
- キャベツ (短冊切り) 1/4個
- ロースハム (短冊切り) 30g
- サラダ用チーズ (角切り) 30g
- オリーブオイル 大さじ1
- 酢 大さじ1
- 薄口しょうゆ 大さじ1/2
- 白ワイン 小さじ1

- ① ドレッシングの調味料を合わせて煮立て、冷ましておく。
- ② ハムを加熱し、冷ます。
- ③ ほうれん草、キャベツを茹で、冷ます。水気をきっておく。
- ④ 野菜とハム、チーズをドレッシングで和える。

* ほうれん草が主役のサラダです。ほうれん草を食べると力がもりもりわいてくるキャラクター「ポパイ」にちなんでつけた名前です。
ハムやチーズも入って栄養たっぷり。高等部3年生よりリクエストがあり、3月の献立にとり入れました。