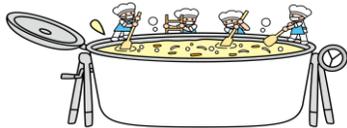


3月給食だより



東京都立七生特別支援学校長
黒澤 一慶

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



食べることは生きること



1~3月にかけて実施したリクエスト献立も今月で最後です。
今月も多くのリクエストメニューが入っていますのでお楽しみに!

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!



※参考文献・引用・イラスト：雑誌【学校給食 2025年2号】

3月の献立から料理を紹介

* 赤飯 *

【材料】	6人分	
精白米	} 2.5合分	250g
もち米		200g
ささげ (または小豆)		50g
黒ごま	} ごま塩	お好みの量
しお塩		お好みの量



① ささげは重量の4倍の水で茹でる。少し硬めの茹で具合にする。

この時に、ささげと茹で汁をわけておく。

② 洗った精白米ともち米を炊飯器に入れて、①の茹で汁を加える。規定量に足りない分は水を足す。

その後、ささげを入れて通常炊飯で炊く。

③ 炊けたら混ぜて、お好みでごま塩をかければ完成。



卒業や進級する皆さんへのお祝いの気持ちを込めて『赤飯』を提供します。日本では、赤色には邪気を払う力があると昔から言われており、お祝いの席でよく食べられています。高3が最後の給食となる【3/18(火)】に提供します!