

給食だより 3月

筑波大学附属視覚特別支援学校

日が延び、日差しの暖かさが増し、寒い日の合間に暖かな日もちらほら。少しずつですが春の気配を感じられるようになりました。

卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。

3年間または、6年間の給食はいかがでしたか？好きな食べ物は増えましたか？

給食の時間が楽しい思い出の一つとなっていると嬉しいです。

『食べることは、生きること。』毎日の「食べること」が「命」につながっていることを忘れずに、バランスよく食べ、元気に明るい未来を歩んでください。



の1年間をふりかえってみましょう



みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。



自分ができたことに○(できた)△(時々できた)×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた 	⑨きらいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×

できていないところが
あった人は、来年度に
またがんばってみま
しょう！



保護者の皆様、コロナ禍でいつも以上にご心配の多い中、今年度も給食運営へのご理解・ご協力をいただき、どうもありがとうございました。

給食時間を調整したり、食前食後の手指や机椅子のアルコール消毒など手探りしながらの給食提供でしたが、お陰様で大きな事故なく年度末を迎えることができそうです。

子どもたちもこの一年間で、嫌いなものにもチャレンジして食べられるようになったり、時間内に完食できるようになったり、お箸が上手になったりとそれぞれが大きな成長を見せてくれています。来年度も引き続きのご理解・ご協力を宜しくお願い申し上げます。



3月の献立

※献立は、食材等の都合により変更することがあります。

日	曜	献立	日	曜	献立
1	月	小学部2年生リクエスト献立 わかめご飯 鶏のから揚げ コーン入りマカロニサラダ みそ汁(大根・えのき) 牛乳 / いちご	10	水	小学部4年生リクエスト献立 ご飯(おにぎり) 干草焼き 筑前煮 澄まし汁 フルーツポンチ
2	火	小学部2組リクエスト献立 ジャージャー麺 揚げ餃子 酸辣湯 タピオカミルクプリン	11	木	小学部6年生リクエスト献立 スパゲッティミートソース 鶏のから揚げ ほうれん草の磯辺和え 野菜スープ チョコプリン
3	水	ひな祭り献立 鮭ちらし寿司 三色シュウマイ 春キャベツとわかめのナムル風 菜の花の澄まし汁 苺ミルクプリン / 雛あられ	12	金	卒業祝い献立 お赤飯 エビフライ ミモザサラダ 澄まし汁 プリン・ア・ラ・モード
4	木	ご飯 鰯の若菜蒸し キャロットラペ みそ汁(白菜・油揚げ) みかん入りみるく寒	16	火	小学部3年生リクエスト献立 わかめご飯 鶏の手羽先揚げ バリバリサラダ(バリバリ増量) みそ汁(豆腐・わかめ) タピオカ入りコconaッツミルク
5	金	小学部1年生リクエスト献立 チキンカツ丼 バリバリサラダ わかめスープ タピオカ入りヨーグルト	17	水	ご飯 メカジキのソテー 大豆のドレッシングサラダ みそ汁(小松菜/小町麩) 牛乳 / バナナ
8	月	ご飯 鮭の西京焼き 水菜とザーサイとささみのサラダ みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) 牛乳 / みかん	18	木	小学部5年生リクエスト献立 かつ丼 ポテトサラダ みそ汁(なめこ・豆腐) ナタデココヨーグルト
9	火	幼稚部リクエスト献立 マカロニグラタン ポテトサラダ 春雨入り野菜スープ チョコカップケーキ	給食のない日 卒業式・修了式の日、各部給食はありません 8日: 幼稚部・小学部代休のため給食なし 8,9日: 中学部3年修学旅行のため給食なし 10日: 中学部3年家庭学習日のため給食なし		

本校給食では、〈主食・主菜・副菜・汁物・デザート(乳製品)〉の5品の給食を基本とし、毎日の給食の中で「食事のバランス」「食の多様性・季節感」「楽しさ」などを伝えたいと考えております。今月は1年のまとめとして、幼稚部小学部の各学年クラスで話し合っリクエスト献立を立ててもらいました。各学年、好きなものだけでなく、栄養のバランスや友達の好きなものや苦手なものまで考えて素敵な献立を立ててくれました。日々お食事の中で伝えたいことがしっかりと伝わっていることがわかり、とてもうれしかったです。