

# 11 月給食だより

練馬区立早宮小学校

栄養士 中 智子

あき ふか 秋も深まり、あさゆう きおん いちだん ひく 朝夕の気温が一段と低くなってきました。この時期になると心配なのが風邪。風邪をひかないためには、しっかり睡眠をとり、好き嫌いをしないでバランスよく食べることが大切です。また、外から帰ったら、うがいと手洗いを欠かさず行うようにしましょう。

## 【給食に使用する旬の食材】



きのこ



里芋



ごぼう



大根



白菜



ブロッコリー



鮭



みかん

## ねりまく 練馬区のキャベツが登場します!

簡単レシピの紹介

ねりまくには広い畑がたくさんありますが、その畑で一番多く育てている野菜はなんだかわかりますか? **大根!** と思っただけかもしれませんが、実はキャベツです!

その練馬区で育ったキャベツが 11月19日(火)の給食で、区内一斉に登場します。練馬区の農家の方々が愛情こめて育ててくださった野菜です。みなさん、残さず食べましょう。



### キャベツのさっと煮

材料(3~4人分)

キャベツ	4枚	酒	大さじ1
油揚げ	1枚	砂糖	小さじ1
しめじ	100g	しょうゆ	大さじ1
だし汁	1カップ	みりん	大さじ1

作りかた

キャベツをざく切り、油揚げは油抜きをして細切りに、しめじは石づきをとってほぐす。



鍋にだし汁と調味料を入れて沸騰させ、油揚げ、きのこを入れて少し煮る。キャベツを加えてさっと煮、できあがり。

## クイズ! どっちが冬キャベツ?



キャベツは一年中お店に並んでいますが、実は時期によって違いがあります。葉がしっかり巻かれていてずっしり重いものが冬キャベツ、葉の巻きかたがゆるく、中のほうまで葉がやわらかいものが春キャベツです。

11月にみんなが食べる冬キャベツは左の写真のどちらでしょう?

こたえはウラ面にあるよ!



学校給食費の徴収に、ご協力をお願いいたします。今月の引き落とし日は、11月27日(水)です。

- ・事前に口座の残高をご確認ください。
- ・10月16日(水)の台風に伴う返金について、年度末に精算させていただきます。