



給食だより 11月

練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
栄養士 中 智子
平成26年10月28日発行
(児童数配布)

本格的な冬を前に、穏やかな『小春日和』の季節になりました。『小春日和』とは春に使う言葉ではなく、秋の終わり頃から冬のはじまりにかけておとずれる、暖かい春のような気候のことをいいます。過ごしやすいこの時期に、高く澄み渡る秋空を鑑賞してみたいかがでしょうか。

【季節の食材】



里芋



きのこ



ブロッコリー



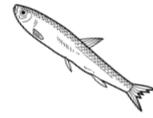
白菜



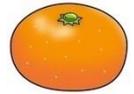
大根



ごぼう



わかさぎ



みかん



練馬区のキャベツをめしあがれ♪



毎年11月、皆さんの住むこの練馬区で育ったキャベツを給食で味わうことができます！
今月は19日(水)の献立【練馬産キャベツのポトフ】で使用予定です。

練馬で一番多く作られている野菜

練馬区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！と思った人もいるかもしれませんが、実はキャベツです！

知っていますか？キャベツの違い

スーパーなどに一年中並んでいるキャベツですが、出まわる時期によって特徴があります。4月～6月にしまわるのが“春キャベツ”、11月～3月にしまわるのが“冬キャベツ”です。

キャベツを食べて元気な胃腸！

キャベツに含まれているビタミンU(ユー)には、弱った胃腸をなおしてくれる働きがあります。

おいしい練馬キャベツを
味わって食べてください♪

〇〇 クイズのこたえ

こたえ：②

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(②)、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(①)です。



クイズ!どっちが冬キャベツ??



11月に使用する【冬キャベツ】は上の写真、①と②のうちどちらでしょう??

〇〇 ヒント

冬キャベツの葉は固くて厚いので、煮込み料理にむいています。(答えは左下に!)

学校給食費の徴収にご協力をお願い致します。
今月の引き落とし日は11月27日(木)です。
事前に口座の残高をお確かめください。

※給食費未納に係るお知らせ

(区教委の未納徴収事務改訂に伴う変更)

2回続けて引き落としができない場合、また、11月末時点で未納が存在する場合には『学校給食費納付の催告状』を発行いたします。

また、2月末時点で未納が存在する場合には『学校給食費の納付の警告文』を発行いたします。くれぐれも未納のないよう、ご協力の程よろしく願いいたします。