



12月13日は【すす払いの日】です。昔は囲炉裏(いろり)で火を起こしていたため、家の中に黒い粉(すす)がたまってしまいました。【すす払いの日】は1年でたまった“すす”をきれいにする大掃除の日です。早くから少しずつ身の回りを片付け、清々しい気持ちで新年を迎えましょう。

### 【季節の食材】



**旬を食べよう!** やまがたさん **山形産ラ・フランス**

【ラ・フランス】はその名の通りフランスで生まれた果物で、梨(なし)の一種です。とろけるように柔らかく、豊かな香りが口の中いっぱいに広がります。日本で一番ラ・フランスを作っているのは山形県です。12月5日(金)の給食では、その山形県から届けられたラ・フランスが出ます。みなさん残さず食べてくださいね。

12月22日(月)は **冬至献立**

【冬至(とうじ)】とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日に【かぼちゃ】を食べ、【ゆず湯(ゆ)】に入ると風邪をひきにくくなるといわれています。夏が旬のかぼちゃは冬まで保存ができる貴重なビタミン源であり、ゆず湯は身体を暖める効果があります。

12月8日(月) **“練馬大根”を使った練馬スパゲッティー登場!**

**冬の大根は甘い!?**

大根は季節によって味に違いがあります。春から夏にかけてはやや辛みが強く、秋から冬にかけて甘みが増していきます。また、部位によっても甘みが異なり、葉のついている首元のほうが甘く、下にいくほど辛みが増します。



**練馬大根ってどんな大根??**

根の長さが50~80cmととても長いです。青首大根(写真左)にくらべて首部分が細く、中央部分が太いため、収穫には強い力が必要になります。水分が少なく、繊維質であるため、たくあん漬けに適しています。

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、12月29日(月)です。事前に口座の残高をご確認ください。