



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



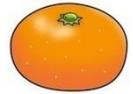
大根



ごぼう



わかさぎ



みかん



練馬区のキャベツをめしあがれ♪



練馬区の畑で一番多く育てている野菜はなんかわかりますか？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！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！今年は19日(木)の献立【練馬産キャベツのポトフ】で使用する予定です。

キャベツのひみつ①

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月に出まわるのが“春キャベツ”、11月～3月に出まわるのが“冬キャベツ”です。11月に使用する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。

キャベツのひみつ②

キャベツには、弱った胃腸の回復に効果がある、ビタミンUという栄養素が含まれています。このビタミンUはキャベツから発見されたため、別名“キャベジン”とも呼ばれます。

〇〇 クイズ!どっちが冬キャベツ?? 〇〇



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??



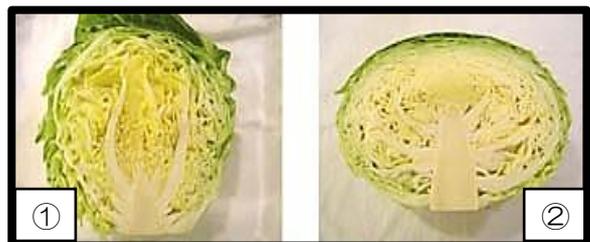
こたえは下に!

〇〇 クイズのこたえ 〇〇



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。



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(金)です。事前に口座の残高をご確認ください。