



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】



ブロッコリー

白菜

大根

ごぼう

かぶ

れんこん

小松菜

ほうれん草

すてるところがない？



みかん

みかんの白い筋には、**食物繊維**がたっぷり！白い筋も一緒に食べると、果肉だけ食べたときの約2.5倍もの繊維がとれます。

また、みかんの皮を乾燥させたものを【**陳皮(ちんぴ)**】といい、漢方ではせき止めに効果があるといわれています。他にも、乾燥させた皮は、**入浴剤**や**消臭剤**としても活用できます！

12月22日(火)は



【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7日(月) “練馬大根”を使った練馬スパゲッティーが登場します♪

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28日(月)**です。事前に口座の残高をご確認ください。