



# 給食だより 12月

練馬区立早宮小学校  
校長 今村 理恵  
栄養士 中 智子  
平成 28 年 11 月 25 日発行  
(児童数配布)

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】



## 12月5日(月) “練馬大根”を使った練馬パumperが登場です!

### 冬の大根は甘い!?

大根は季節によって味に違いがあることを知っていますか? 春から夏にかけてやや辛みが強く、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ます。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ていきます。



### 練馬大根ってどんな大根?

練馬大根(写真右)は根の長さが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。5日に使うのは、前日の【練馬大根ひっこめき大会】で地域の参加者が収穫してくれた大根です。

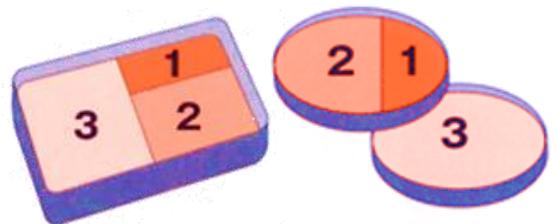
### 12月14日(水)の縦割り給食は

## お弁当箱で給食を提供します

早宮小学校ではじめて、お弁当箱で給食を実施します!

栄養バランスがとれたお弁当とは、お弁当箱の中を6つに分けた時、**主食：主菜：副菜が3：1：2**の割合になる状態です。つまり、お弁当箱の半分がごはん、残り半分の1/3がお肉や魚、2/3が野菜を中心とした料理となります。普段の食事でも目標となるバランスなので、お弁当箱を使って栄養バランスを自分で確認してみることもできますね。

皆さんが縦割り給食の時間を楽しく過ごせるよう、ひとつひとつのお弁当に気持ちをこめて作ります。



- ③ 主菜：ごはん・パン・麺など  
(例：おにぎり、サンドウィッチ)
- ① 主菜：肉・卵・魚などを主とした料理  
(例：ハンバーグ、卵焼きなど)
- ② 副菜：野菜を主とした料理  
(例：炒め物、和え物、ミトトなど)

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27日(火)**です。事前に口座の残高をご確認ください。