

2月 21日 (木)



れんこんは、土の中に深く伸びた茎で、浅い沼地など
で栽培されます。寒い時期に冷たいどろ水にひざから
こしまでつかって、きずつけないように収穫するので、
大変な作業です。

れんこんは、ビタミンCや食物せんいを多く含みます。

きょうのこんだて

きびなごてんぶら
ひとくちがんもとだいこんのにもの
あっさりきゅうり
ごはん
きゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) なたねあぶら、じゃがいも さとう、ごはん
あか	(おもにからだをつくる) きびなごてんぶら、ぶたにく ひとくちがんも、けずりぶし きゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) だいこん、にんじん、れんこん さんどまめ、きゅうり

クイズ14 きびなごは、
『きびなご』という名前がついた。○か×か。

① ○ ② ×

一口メモ

○今日の主菜は「きびなごてんぶら」です。



きびなごは、体長が10cmほどの細長い

小さな魚です。鹿児島県でよく食べられています。

体にぎん色のたてじまがあります。鹿児島県では、帯のことを「きび」といいます。

きびなごは、たてじまが帯に見える小さな魚なので「きびなご」と名前がつきました。

なごは、「小魚」を意味します。

小魚なので、頭からしっぽまで食べることができます。カルシウムもとれて、ご家庭

でも食べてほしい食品です。

○今日の煮ものに「れんこん」が入っています。



れんこんは、ぬま地で育て
られます。食べているところ
は、地中深くにのびたくきの
部分です。あなが開いている
ので、見通しがきくとしてお祝いや正月などによく使われます。



にんじん	鹿児島県	れんこん	徳島県	きゅうり	宮崎県
じゃがいも	北海道	だいこん	香川県	三度豆(冷)	タイ

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①