

2月13日(木)



## れんこん

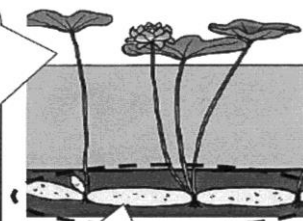


きょうのこんだて

とりごぼうごはん  
ぎゅうにゅう  
みそしる  
やきれんこん

れんこんは、漢字で「蓮根(れんこん)」と書きますが、根の部分ではありません。「蓮(ハス)」という植物の土の中に深く伸びた茎で、浅い沼地などで栽培されます。

れんこんには、ビタミンCや食物せんいが多く含まれています。



この部分がれんこんです。

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、サラダあぶら さとう
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、けいひきにく だしこんぶ、けずりぶし ふたにく、うすあげ あかみそ、しろみそ
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) しょうが、ごぼう、にんじん グリーンピース はくさい、しろねぎ、れんこん

クイズ8 ごぼうは、植物のどの部分を食べていますか。  
①葉 ②茎 ③根

## 一口メモ

今日の副菜は「焼きれんこん」です。

れんこんは、「はす」という植物の土の中に深くのびた、地下茎の部分です。

れんこんは、沼地で栽培されています。

れんこんの葉は、水面に出ていて、夏ごろには、きれいな花を咲かせます。



れんこんの収穫は、秋から冬の寒い

時期に行います。冷たい水にひざから腰までつかって地下深くに育ったれんこんをきずつけないようにほり出すのは、大変労力がかかる作業です。



給食では、れんこんの皮をむいて、しおと

サラダ油で下味をつけて、200度で12分間焼き物機で焼きました。

れんこんには、ビタミンCや食物せんいもたくさん入っています。家でもすすんで食べたい野菜です。



はくさい	愛知県	にんじん	鹿児島県	れんこん	徳島県
ごぼう	青森県	しょうが	高知県	白ねぎ	静岡県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③