

12月9日 (水)



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
ぶたにくのねぎしょうゆやき
すましじる
れんこんのおかかいため

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、さとう、 あぶら、いりごま
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぶたにく けいにく、かつおぶし けすりぶし、だしこんぶ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる しろねぎ、たまねぎ、 にんじん、みつば、はくさい れんこん、えのきたけ

クイズ7 れんこんは、どの部分を食べている野菜でしょうか。

① くき ② 根 ③ 実

一口メモ

今日の副菜は「れんこんのおかかいため」です。

れんこんは、穴があいた野菜です。れんこんは、
ねんど質な土のどろ水の中で育ちます。れんこんが
大きくなるためには、呼吸をしなくてははいけません。
しかし、どろ水の中では、呼吸に必要な酸素が少な
いのです。それで、れんこんに穴をあけて水の上の空気
が地下まで届くようになっています。れんこんの穴は、
空気を取りこむためにあいています。

れんこんは、お正月料理やおいっぴの料理によく
使われます。それは、れんこんには、穴があいている
ので、「先までの見通しがきく」とされていたからです。

れんこんには、これからの季節に必要なビタミンCもたくさんふくまれています。

れんこんは、どろ水の中で育つので、食べているのは、根っこの部分と思われ
がちですが、実は土の中のくきの部分が太くなったものです。

シャキシャキとした歯ざわりを楽しんで食べましょう。



はくさい	茨城研	たまねぎ	北海道	白ねぎ	鳥取県
にんじん	長崎県	れんこん	徳島県	みつば	大分県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①