

## 12月9日 (水)



## きょうのこんだて

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

	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
き	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

クイズワ 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、呼吸をしなくてはいけません。しかし、どろ水の中では、呼吸に必要なさん素が少ないです。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、お正月料理やおいわい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、根っここの部分と思われるがちですが、実は土の中のくきの部分が太くなつたものです。

○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