

3月5日 (金)

れんこん

れんこんは、浅い沼地などで栽培されています。私たちが食べているれんこんは、地中にある茎の部分です。

れんこんの穴は、呼吸するための空気を送り込む役割をしています。

ビタミンCや食物せんいを多く含んでいます。



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
さごしのおろししょうゆかけ
ひとくちがんもとさといものみそに
れんこんのいためもの

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、さとう さといも、あぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、さごし けいにく、ひとくちがんも あかみそ、けずりぶし
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる だいこんおろし、たまねぎ にんじん、しょうが れんこん、さんどまめ

クイズ5 れんこんに多くふくまれてるビタミンは、何でしょうか。
① ビタミンA ② ビタミンB ③ ビタミンC

一口メモ

今日の主菜は「さごしのおろししょうゆかけ」です。



給食の魚としてもよく登場するさごしです。さわらがまだ小さいころの呼び名

です。さわらは、漢字で書くと「鱮」です。春がしゅんの魚になります。

また、さわらの名前の由来については、さわらは、おなかが細い(狭い)魚なので、狭腹と呼ばれるようになりました。さごしは、さわらよりもっと細い腰の魚なので狭腰と呼ばれるようになったと言われてます。

大きくなるにつれて名前が変わる魚を出世魚といいます。さわらのほかの出世魚も調べてみましょう。

今日の副菜は「れんこんのいためもの」です。

れんこんの収穫は、秋から冬の寒い時期です。冷たい泥水にひざから腰までつかって、地中深くに育ったれんこんを傷つけないように掘り出します。今日の給食では佐賀県産の立派なれんこんが入っていました。



れんこん	佐賀県	たまねぎ	北海道	だいこんおろし	茨城県
にんじん	鹿児島県	しょうが	高知県	さといも(冷)	宮崎県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③