

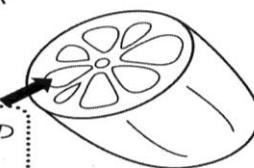
3月 5日 (金)

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
さごしのおろしじょうゆかけ
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「さごしのおろしじょうゆ

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「鰯」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います。

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