

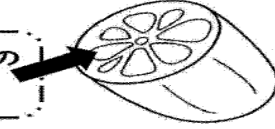
2月9日(木)

れんこん

れんこんは、どろの中をのびた地下のくきが大きくなったものです。

かぜを防ぐビタミンCやおなかの調子を整える食物せんいなどが多く含まれています。

れんこんの穴は、呼吸するための空気を取り入れる役割をしています。



きょうのこんだて

とりごぼうごはん
ぎゅうにゅう
とうふのみそしる
やきれんこん

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、さとう あぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、とりひきにく ぶたにく、とうふ、あかみそ しろみそ、けずりぶし きざみのり、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 たまねぎ、はくさい、ごぼう にんじん、あおねぎ、れんこん グリーンピース、しょうが

クイズ 7 れんこんと同じ地下のくきの野菜は、どれでしょうか。
① かぶ ② しょうが ③ だいこん

一口メモ

今日の主食は「とりごぼうごはん」です。とりミンチ、にんじん、ごぼう、つきこんにやく、グリーンピースをあまからく煮ふくめて、ごはんと混ぜました。



とりごぼうごはんに使用しているごぼうは、野菜です。ごぼうは、毒を消したり、熱を下げたり、せきをしずめるときに使う薬草として中国から伝わりました。今から1100年ほど昔の平安時代中期から食べられています。ごぼうは、独特の風味とシャキシャキとした歯ざわりがあります。ふだんからごぼうを食べている国は、日本ぐらいです。

ごぼうは、根の部分を食べている野菜です。土の中に細く長く根をはることから「根気がつく。家の土台がしっかりする」という縁起物の野菜として、たたきごぼうや八幡巻きなどおせち料理にも欠かせない食材です。ごぼうには、腸のはたらきを整える食物せんいがたくさん入っています。



副菜は「焼きれんこん」です。れんこんにしおとサラダ油で下味をつけて200度で12分間焼きました。れんこんは、どろの中で大きくなります。食べている部分は、根の部分ではなく、茎の部分が大きくなったものです。ごぼうのように食物せんいがたくさん入っています。

はくさい	鹿児島県	ごぼう	青森県	たまねぎ	北海道
にんじん	鹿児島県	れんこん	徳島県	青ねぎ	徳島県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②