

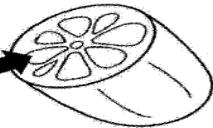
2月9日(木)

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つたものです。

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、ほくさい、ごぼう にんじん、あおねぎ、れんこん グリンピース、しょうが

クイズワ 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
ミニチ、にんじん、ごぼう、つきこんにゃく、
グリ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、たたきごぼうやハ幡巻きなど
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
部分が大きくなつたものです。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