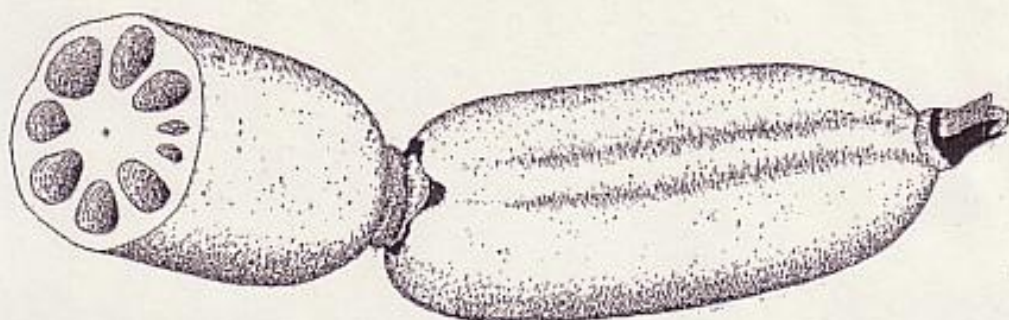


れんこん



- ☆ どろの中で育つやさいです。^{そだ}
- ☆ 秋から冬にたくさんとれます。^{あき ふゆ}
- ☆ からだのちょうしをととのえます。
- ☆ おなかのそうじをしてくれます。

給食では、煮もの、サラダ、きんぴらに^{つか}使います。れんこんサンドフライやうすく^と切って油であげた、れんこんチップスなどもあります。

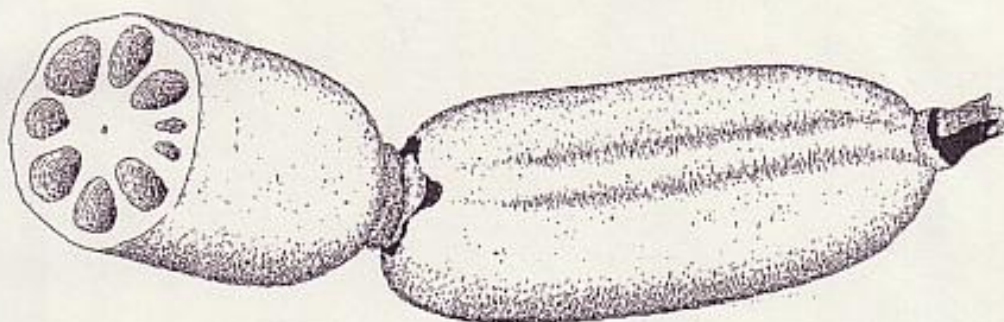


12月



日	月	火	水	木	金	土
						1
②	3	4	5	6	7	8
⑨	10	11	12	13	14	15
⑬	17	18	19	20	21	22
⑳	㉒	25	26	27	28	29
㉓	31					

れんこん



- ☆ れんこんは、「はす」という植物の土の中にある
茎くさが太くなったもので、どろの中からはり出します。
- ☆ 秋から冬がおいしい時期です。
- ☆ ビタミンCや食物せんいしょくもつを多くふくんでいます。
- ☆ 愛知県あいちけんは日本で3番目に多く作っています。

知っていますか？

れんこんは穴あながあいていて、向こうがわ
が見えるので、先の見通しがよいということ
から、お正月のおせち料理りょうりや
お祝い事いわによく使つかわれます。



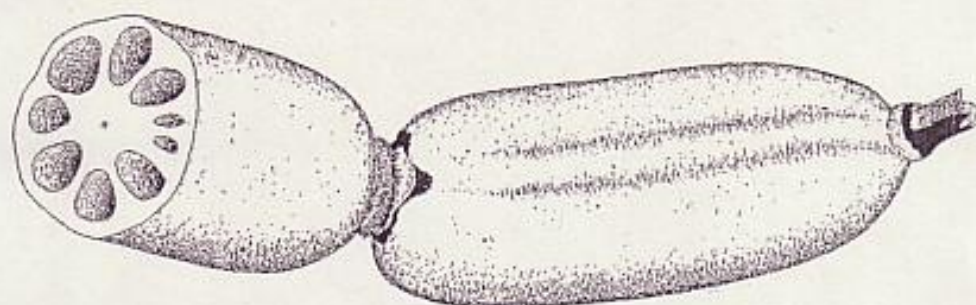
12月



日	月	火	水	木	金	土
						1
②	3	4	5	6	7	8
⑨	10	11	12	13	14	15
⑬	17	18	19	20	21	22
⑳	㉒	25	26	27	28	29
㉓	31					

高学年用

蓮根 (れんこん)



- ☆ 秋から冬が旬です。
- ☆ れんこんは、はすの地下茎です。沼地で栽培し、水の下
泥の中から地下茎を掘り出します。
- ☆ 主な成分はでんぷんですが、ビタミンCと食物繊維も豊富
に含まれています。
- ☆ れんこんに穴があいているところから、「先が見通せる」
として、日本ではおせち料理やお祝い事などに欠かせない
食べ物です。

◇ 主な産地 ◇

国内年間生産の第1位は茨城県、
第2位は徳島県、第3位は愛知県です。



12月

◇ 蓮根の「蓮」の語源 ◇

はす
蓮の花が咲いた後、実が肥大し
ます。この表面がハチの巣に似て
いるため、古くは「蜂巢 (はちす)」、
それが略されて「はす」になったと
言われています。



日	月	火	水	木	金	土
						1
②	3	4	5	6	7	8
⑨	10	11	12	13	14	15
⑬	17	18	19	20	21	22
⑳	㉒	25	26	27	28	29
㉓	31					