

れんこん

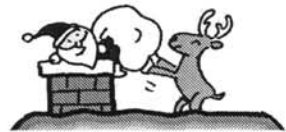


- ★ どろそだの中で育ちます。
- ★ 秋あきから冬ふゆにおいしい野菜やさいです。
- ★ かぜまに負けない体からだをつくります。
- ★ おなかのそうじをしてくれます。

きゅうしょく  
給食では、きんぴら、  
に煮もの、サラダ、れんこん  
チップスなどに使います。



12月



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

# 12月たべものカレンダー

NO. 323  
知多学校栄養士会

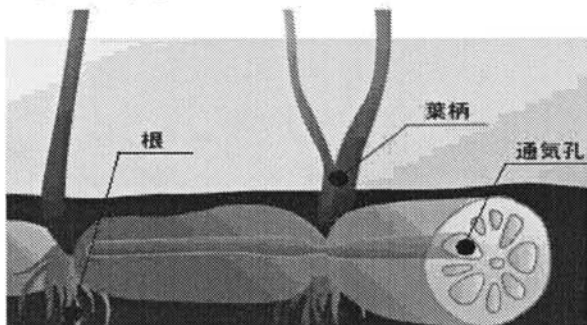
れんこん



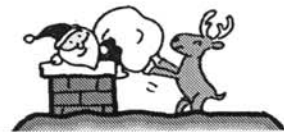
- ★ 秋から冬がおいしい時期です。
- ★ ビタミンCや食物せんいしょくもつを多くふくんでいます。
- ★ 愛知県は、全国で3番目に多く作られています。

## れんこんの穴あなは何のため？

れんこんは深い泥どろの中で育ちます。  
そのため、水の上から空気を取り入れることができるように穴あながあいているのです。



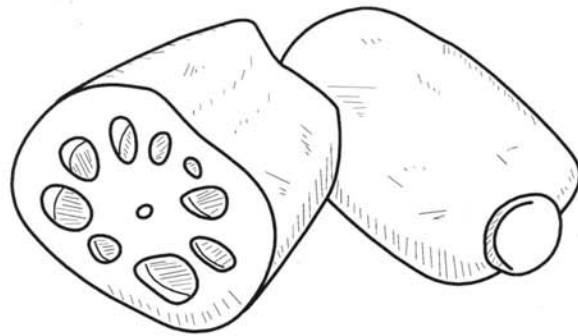
12月



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

高学年用

## 蓮根 (れんこん)



- ☆ 蓮根は、はすの地下茎ちかけいです。沼地で栽培し、泥の中から蓮根を掘り出します。
- ☆ 体の抵抗力を高めるビタミンCや老廃物の排出を助ける食物繊維を多く含みます。
- ☆ 愛知県は、全国で3位の蓮根の産地です。

### ◇蓮根は縁起の良い食べ物◇

穴があいているところから、「先が見通せる」としてお祝い事やおせち料理に欠かせない食べ物です。



## 12月



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	28	29	30	31		