

# 12月たべもののカレンダー

No. 389

## れんこん



- ☆ 土（どろ）の中そだで育ちます。
- ☆ 秋あきから冬ふゆに美味しいやさいです。
- ☆ 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。



## 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

きゅうしょくでは、きんぴら、  
にもの、サラダ、チップスなどに  
つか  
使います。



きんぴら



にもの



サラダ

低学年用

# 12月たべものカレンダー

No. 389

## れんこん



☆ 秋から冬がおいしい時期です。

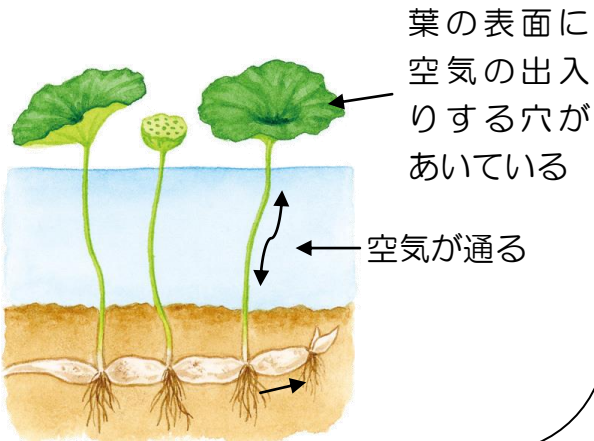
☆ かぜを予防したり、おなかの調子を整えたりする働きがあります。

☆ 愛知県の生産量は全国4位です。

(農林水産省 作況調査 平成27年産 より)

### れんこんの穴は何が通るの？

れんこんは、深い泥の中で育ちます。そのため、葉からとり入れた空気の通り道として穴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

# 12月たべものカレンダー

No. 389

## 蓮根(れんこん)



蓮の葉と花



- ☆ 蓮根は、<sup>はす</sup>蓮の<sup>ち</sup>地下<sup>かけい</sup>茎です。沼地で栽培し、泥の中から掘り出します。
- ☆ 抵抗力を高めるビタミンCや便秘を予防する食物繊維を多く含みます。
- ☆ 愛知県の生産量は全国4位です。

(農林水産省 作況調査 平成27年産 より)

- ☆ 愛知県内の主な産地は、愛西市です。



### ◇蓮根は縁起の良い食べ物◇

蓮根は、穴があいていて向こう側が見えることから「先の見通しがきく」縁起物とされています。

おせち料理やちらしずしなどお祝い事の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	⑳23	24
㉕	26	27	28	29	30	31

中学校用