11月　　4日（水）今日の盛り付け

大皿：じゃこと小松菜の
玉子焼き
れんこんとじゃが芋の炒め煮
りんご

大碗：ごはん
わかめのじゅーじゅー

小碗：小松菜と玉ねぎの
味噌汁

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】今日の給食はです。



れんこん

れんこんは根の部分を食べていると思いがちですが、**地下茎と呼ばれる茎の部分を食べています。** 漢字でも表しており、はす(蓮)の根と書いて「蓮根」と書きます。

ビタミンCが多く、カリウム、カルシウム、鉄、銅などのミネラルや不溶性食物繊維も豊富に含まれます。 また野菜には珍しいビタミン B1,B2 が含まれており貧血予防に効果があります。

れんこんはどんなに小さいものでも穴が存在し、数も**8～11個**になります。 真ん中に必ず１個、周りに 7～10個です。 真ん中の穴がまだあまり成長してないと、穴がないように見えることもあるそうです。

「れんこん」の穴はなんのためにあいているのでしょうか？

れんこんは沼地で栽培されいます。水面には大きな葉があり、泥の中にはれんこんとなる根が伸びています。泥の中の根は直接空気を取り込むことができません。そこで地上の葉から空気を届けてもらうための通り道として、この穴が存在しています。すみずみにまで空気を通さないと生命を維持できない為、穴はどんな小さなれんこんにも開いています。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪