今日の給食

11月2日(月)



今日のこんだて

- 魚の天ぷら
- ひじきとレンコンの炒め煮
- ごはん
- 牛乳
- みそ汁

レンコンのはなし

1 レンコンはどんな植物？

レンコンは、ハスの根っこです。
泥の中で育ち、きれいな花を咲かせます。
水の中で育つので、シャキシャキとした食感が特徴です。



2 主な産地は？

日本では、茨城県、徳島県、佐賀県などで多く作られています。福岡県でも、おいしいレンコンが育てられています。



栄養は？

レンコンは、食物せんいがたっぷりで、おなかの調子を整えてくれます。
ビタミンCも多く、風邪の予防にも役立ちます。

レンコンがシャキシャキしてたよ！

