越前町学校給食カレンダー
海土里ちゃん献立

12月4日

【12月の給食目標】 正しい姿勢でよくかんで食べましょう。

【献立名】

減量有機玄米ごはん・1食ふりかけ
牛乳
卵とじうどん
れんこん入りメンチカツ
のり酢あえ
かみかみ小魚

【献立について】

今日は、海土里ちゃん献立の日です。今日は「れんこん」を紹介します。

れんこんは、蓮の根ではなく、地下茎という茎がふくらんだものです。れんこんは、水をたっぷり張った泥や水に含まれる栄養を吸収しながら成長するので、ビタミンC、B6、食物繊維が豊富に含まれる栄養価の高い野菜になります。

今日は、れんこんをメンチカツにしました。れんこんの食感も楽しみながらいただきましょう。

今月の目標は、「正しい姿勢でよくかんで食べましょう」です。よくかむことは、脳に刺激を与え、血流量を増やし、脳に近い目の健康にも効果が期待されますね。

【使用地場産物】 米　ゆうきげんまい　たまご
にんじん　ほうれんそう　ねぎ　れんこん　ほししいたけ

【クイズ】

今日は、「れんこん」についてのクイズです。
私たちは、れんこんのどの部分を食べているのでしょうか？

① 花
② 根
③ 茎

【解説】

れんこんは「根」ではなく、水の中にのびた地下の茎を食べています。
節がつながっていて、そこから根をのばし、栄養を吸い上げています。
見た目は根のようですが、本当は「茎」の部分を食べています。

【こたえ】 ③