

●今日のこんだては・・・

『カレーうどん・ミニごはん・れんこんの炒めもの・牛乳』です！！

☆れんこんは今が旬の食材なんですよ！

9～12月ごろが一番多く出回る時期です。

独特の食感をもつれんこんは、煮物などにするとおいしい食材です。お正月やお祝いの席でよく使われるのは、『見通しがきく』として昔から縁起物とされているからなんです。



ちゅうごく しゆ  
**中国種**

(在来種に比べ太い。現在の主流)



ざいらいしゆ  
**在来種**

(ほっそりしている。ごくわずかに生産されている)

れんこんは『蓮根』と書きますが、実際は蓮(はす)の根ではなく、**地下茎(ちかけい)**という**茎がふくらんだもの**です。

〇れんこんからひく糸の正体は??

れんこんを切ってみよう！

れんこんを切った時に糸がひきます、これは納豆・オクラ・さといもなどに含まれる**ムチン**によるものです。胃の壁を保護してくれるそうです。

れんこんには他にもおなかの調子をよくしてくれる食物せんい、お肌をきれいにしてくれたり、かせ予防に効果のあるビタミンCなどがたくさん入っています。