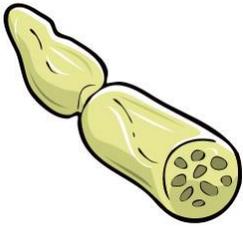


## 献立ひとくちメモ

6月9日(木)



れんこんのお話です。

れんこんにはビタミンCが多く含まれており、温州みかんなら1.5個分に相当し、1日に必要とする量の約70%をまかなえるほどです。ほかにも、カリウムやビタミンB1、食物繊維なども多く、熊本名物の「からしれんこん」は、江戸時代に殿様の滋養食として生まれたともいわれています。

れんこんは、とある植物の地下にある茎の部分ですが、その植物とはなんだと思いますか?…実は蓮(ハス)です。蓮の地下茎が肥大化したのがれんこんです。蓮は、夏になると白やピンクのきれいな花を咲かせます。