

# 献立ひとくちメモ

12月9日(金)



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言われています。

れんこんは、植物のハスの地下茎が肥大化したものです。ハスは、夏になると白やピンクのきれいな花を咲かせます。

今日の給食には、れんこんをのせたハンバーグが登場します。シャキシャキとした食感を楽しみながら食べてみてください。