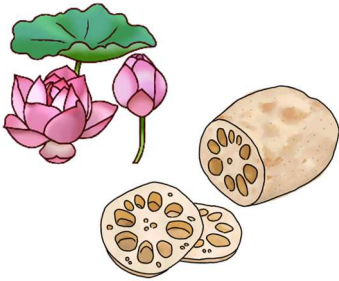


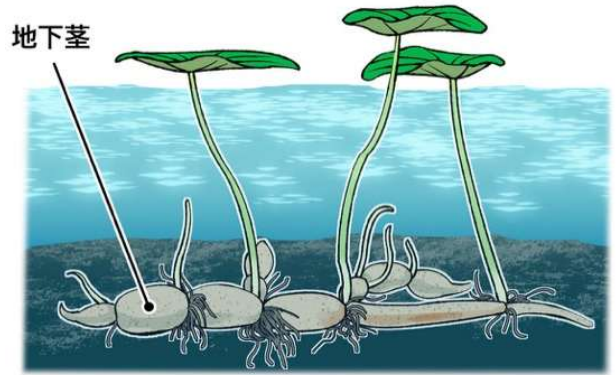
献立ひとくちメモ

10月22日(木)



今日の秋野菜汁には、秋が旬の
「れんこん」が入っています。

れんこんは、^{はす}蓮という
植物の^{ち か けい}地下茎が大きくな
った部分です。(漢字で
「^{はす}蓮の^ね根」と書きますが、
根っこではなく^{くき}茎の部分を食べています。)



れんこんに穴がたくさんあるのは、水上から深い泥
の中へ空気を取り込むためです。水上の大きな葉と
つながっていて、酸素を取り込んでいます。

れんこんには、でんぷんやビタミンC、食物せんい
が多く含まれており、体の調子をよくしてくれます。
歯ごたえを楽しみながら、しっかり食べましょう。