

食育ニュース

10月31日(木)

そくせきづ
即席漬け

平皿

ぎゅうにゅう
牛乳

じゃがいもの^{ふく}に^に含め煮

さわらのニンニク^やみそ焼き

副菜皿

はん
ご飯

飯椀

だんごじる
れんこん団子汁

れんこん はす
蓮根は、「蓮」という植物の、地下に埋もれた^う茎の部分が肥大した^{くき}もので^{ひだい}す。9月～10月頃^{ごろ}に^{しゅうかく}収穫が始まり、旬^{しゅん}は完全に生育^{せいいく}が終わる10月下旬^{げじゅん}の今です。生育^{せいいく}が完全に終わった後の^{れんこん}蓮根は^{きゅうみんじょうたい}休眠状態に入るので、冬の間でもさほど変わらず、おいしく食べることができます。^{れんこん}蓮根は、穴^{あな}が^あいていることから「先が見通せる」^{えんぎ}縁起がよい食べ物とされ、おせちなど^{いわ}お祝いの料理にも使われます。

