

# 食育ニュース

10月20日(火)

やさい あ  
野菜のじゃこかつお和え

だししょうゆを  
まぜましょう。

平皿

牛乳

さわらのニンニクみそ焼き

飯碗

副菜皿

はん  
ご飯

れんこん だんごじる  
団子汁

れんこん はす う くき  
蓮根は、「蓮」という植物の、地下に埋もれた茎の部  
分が肥大したものです。9月～10月頃に収穫が始まり、旬は完全に生育が終わる10月下旬となります。

生育が完全に終わった後の蓮根は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、おせちなどお祝いの料理にも使われます。



## 給食室の様子



じゃこは、オーブンでロースト、かつお節はから煎りし、衛生的かつ香ばしく仕上げました。



旬のれんこんを加え、鶏団子を作りました。