

11月



# 旬の食べ物



## れんこん

平成30年度 松山市学校栄養士協議会



### ～畑の様子～

1 3～4月



たねれんこん

種れんこんを湿田に植えるよ。

2 5～6月



葉が育っているよ。

3 7～9月



きれいな花がさいたよ。

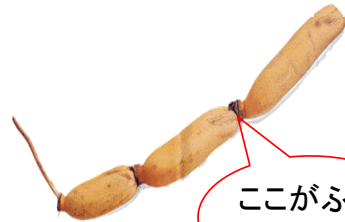
4 10～3月



れんこんを掘っているよ。

ふとくてりっぱだね。

- ①自然な肌色をしていてつやのあるもの
- ②形が丸くて肉厚のもの



ここがふしだよ。

- ③節と節の間が長く、太くてまっすぐなもの
- ④切って販売されているものは、切り口が白く、変色していないもの

おいしいポイント

### おもな栄養素

#### ★ ビタミンC

れんこんのビタミンCは、熱に強くかぜを予防する。

#### ★ ビタミンB12

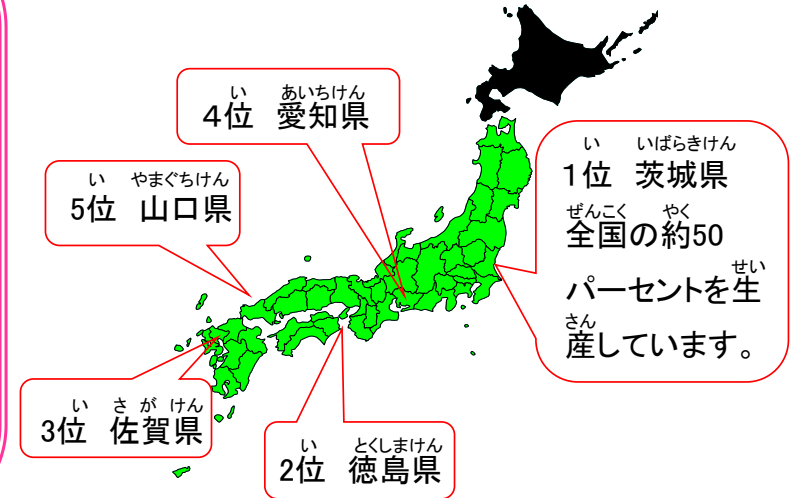
鉄の吸収を助け、貧血を予防する。

#### ★ 食物繊維

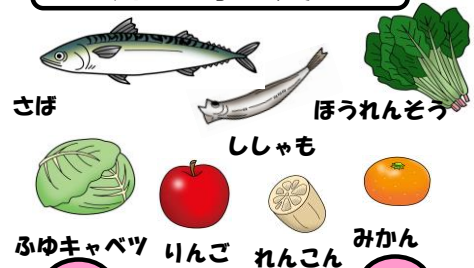
便通をよくし、おなかの調子を整える。

### おもな国内の産地(収穫量の多い県)

平成28年 農林水産統計から



### 11月の旬の食べ物



### 旬を生かした献立

8日(木)『れんこんのかきあげ』  
27日(火)『さばのみそ煮』

### 一口メモ



れんこんには、穴が8個から10個あります。この穴は、空気を送る通気孔の役割を果たしています。れんこんの穴は、地中から地上の茎までずっとつながっており、地上の葉から地中のれんこんに空気を送り込んでいるのです。