五中ミニ給食通信

令和 6年 9月 6日 NO.71

参考に盛り付けてね♪

今日の給食は秋から冬が旬の「れんこん」を使用した「れんこんチップサラダ」です。

れんこんは９月～10 月に収穫されるものはやわらかく、あっさりしています。そして、11 月～1 月の秋の終わりから冬にかけて収穫されるれんこんはねばりがあって甘味があるのが特徴(とくちょう)です。

ところでれんこんには穴(あな)が開いていますが、いくつ穴が開いていると思いますか。9～11 個の穴が開いていると言われています。数えてみるのもおもしろいですね♪

《今日の献立》

チキンライス

れんこんチップサラダ

洋風たまごスープ

牛乳

赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 鶏肉 豚小間肉 たまご	米 油 バター 砂糖 じゃがいも でんぷん	にんじん ホールコーン 玉葱　グリンピース ほんしめじ れんこん　もやし キャベツ　きゅうり レモン　しょうが

れんこんに穴が開いているのは、成長するときに必要な空気が通る道だと言われています。

今日も１日
おつかれんこん♪
今週はあと１日、
がんばれんこん!(^^)!