

令和7年12月17日の給食

【高月清流米】&【旬:れんこん】

今日のテーマは、地元八王子産の
おいしいお米「高月清流米」と、
旬を迎えた「れんこん」です。

高月清流米



★ 牛乳

★ れんこんの
きんぴら

☺ 八王子産
にんじん使用



★ ししゃもの磯部天ぷら

★ 里芋のみそ汁

☺ 八王子産ながねぎ使用

★ ごはん

☺ 高月清流米使用



高月清流米



八王子市高月地区の多摩川の支流である秋川の清流を使って栽培された、おいしいお米です。



高月は水と土に恵まれていて、米作りにぴったりの地域のため、長く米作りが続けられています。

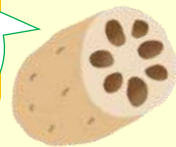
高月清流米は、日本酒の材料にも使われています。

「高尾の天狗」という日本酒は、八王子産米100%で作られていて、高月清流米と「ひとごち」というお米を原料に使います。



れんこん

旬



れんこんは今が旬！

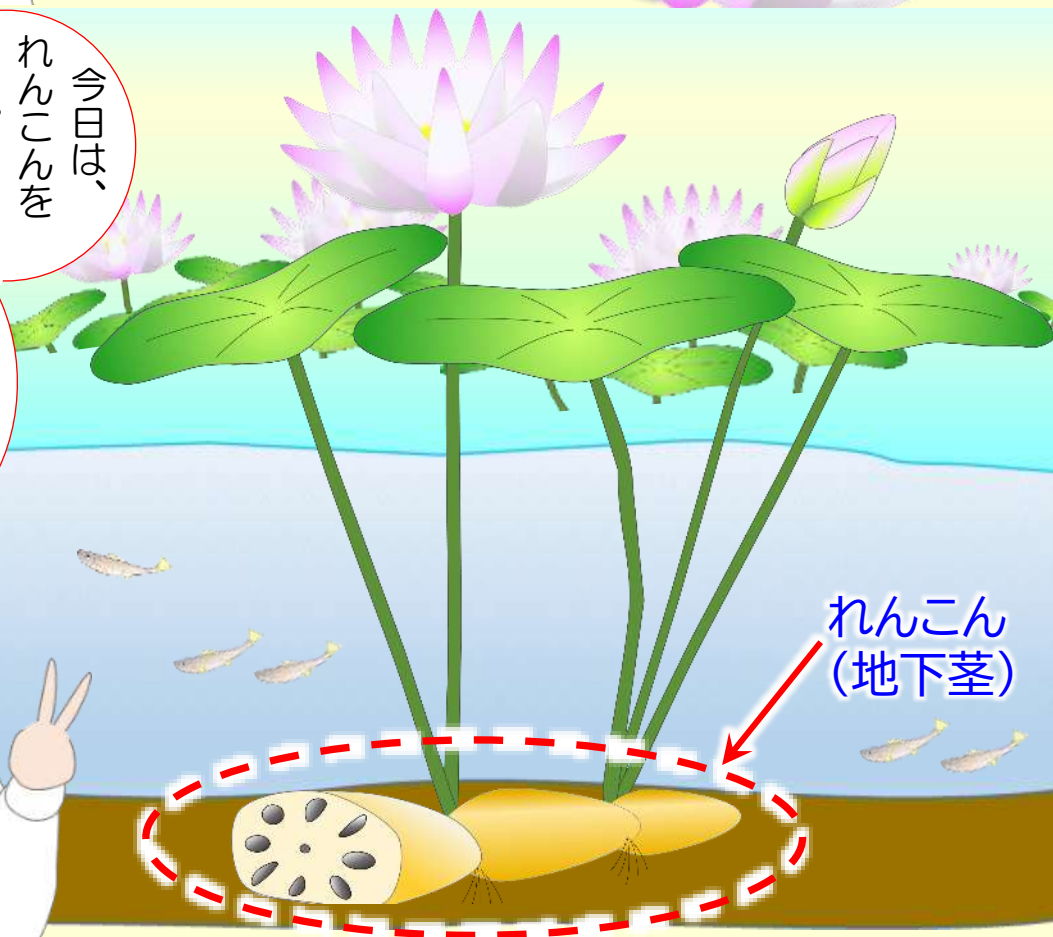
花は、水上で咲くきれいな蓮の花、食べる部分は、水の中で太く大きくなった茎の部分(地下茎)です。

シャキシャキとした食感が魅力の野菜です。



今日は、
れんこんを
きんぴらに
しました。

シャキシャキ
した食感を
楽しんで
ください





れんこんの栄養

ビタミンCが多く含まれている
ほか、おなかの調子を整える
食物繊維も豊富です。



ビタミンCには、
肌をきれいにする働き
があります。



縁起のいい食材

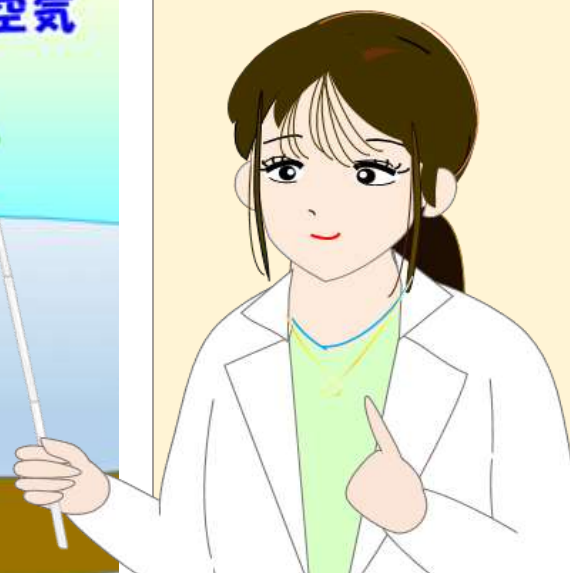
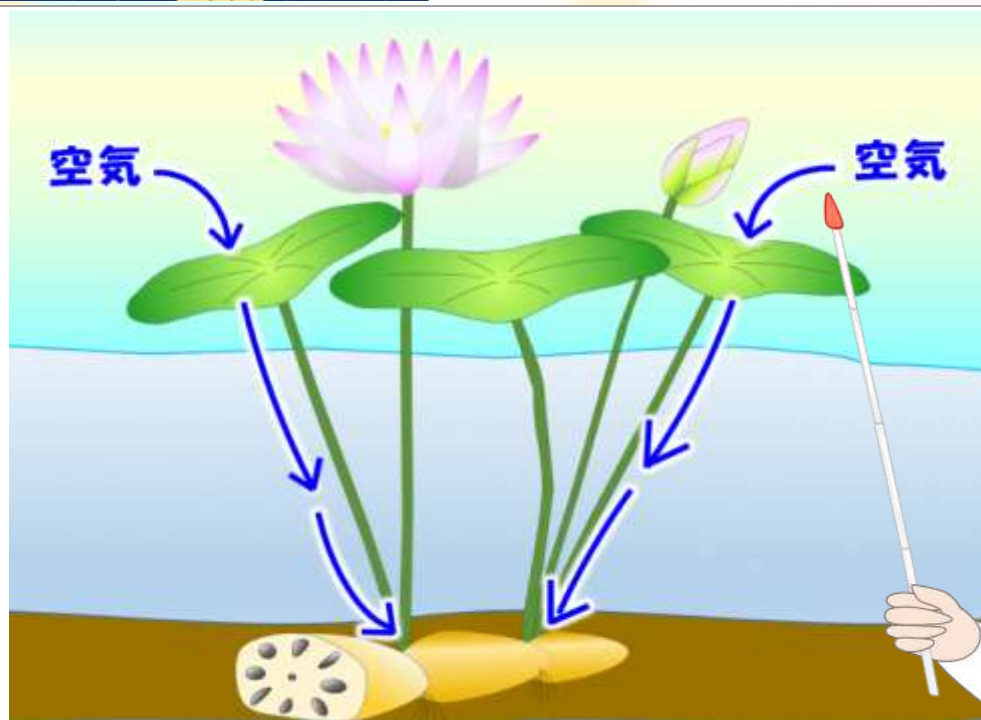


れんこんは、輪切りにすると穴がたくさん
あいていることから「先を見通せる」＝「縁起
がいい」食材とされ、お正月のおせち料理に
も使われます。





何で穴
あいてるの？



れんこんの穴は、れんこんが呼吸するための通気口
です。葉っぱの気孔から土中の茎(れんこん)までつな
がっていて、空気を地下まで通す役割を担っています。