

令和7年12月16日 火曜日

旬 れんこん

★れんこんのきんぴら
☺八王子産にんじん使用

★牛乳

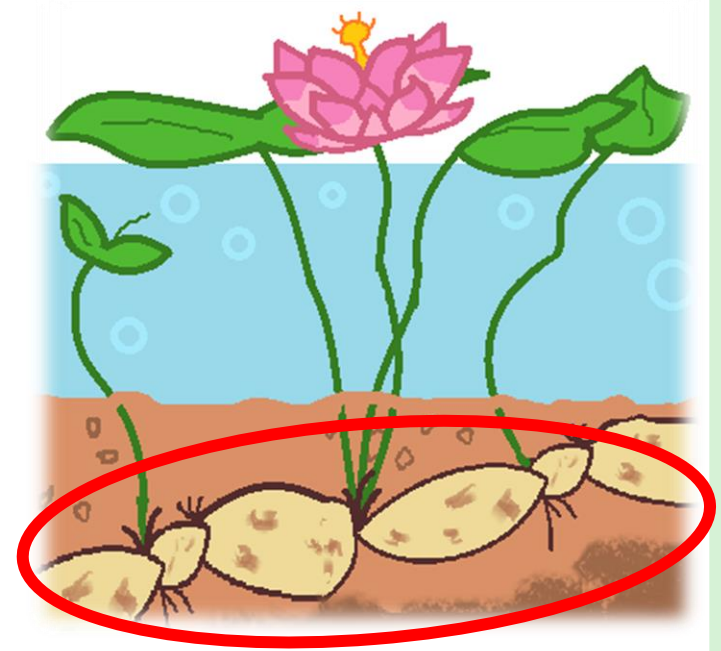
★ししゃもの磯辺天ぷら
☺八王子産卵使用

★ごはん

★里芋のみそ汁
☺八王子産里芋、長ねぎ使用

八王子市教育委員会 八王子市学校給食センター南大沢

れんこん



れんこんは、水の中で育つ「蓮」という植物のくきの部分が大きく太くなったものです。



シャキシャキとした食感が特徴の野菜です。

れんこん

「先を見通す」縁起のいい食材

輪切りにすると穴が多くあいていることから「先を見通せる」、縁起のよい食材として正月のおせち料理にも使われます。

れんこんの栄養

れんこんに含まれるビタミンCは、肌をきれいにする働きがあります。

また、おなかの調子を整える食物繊維も多く含んでいます。