

# 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  
森牛乳  
牛乳  
生乳100%使用

★牛乳

★ししゃもの磯辺天ぷら  
☺八王子産卵使用

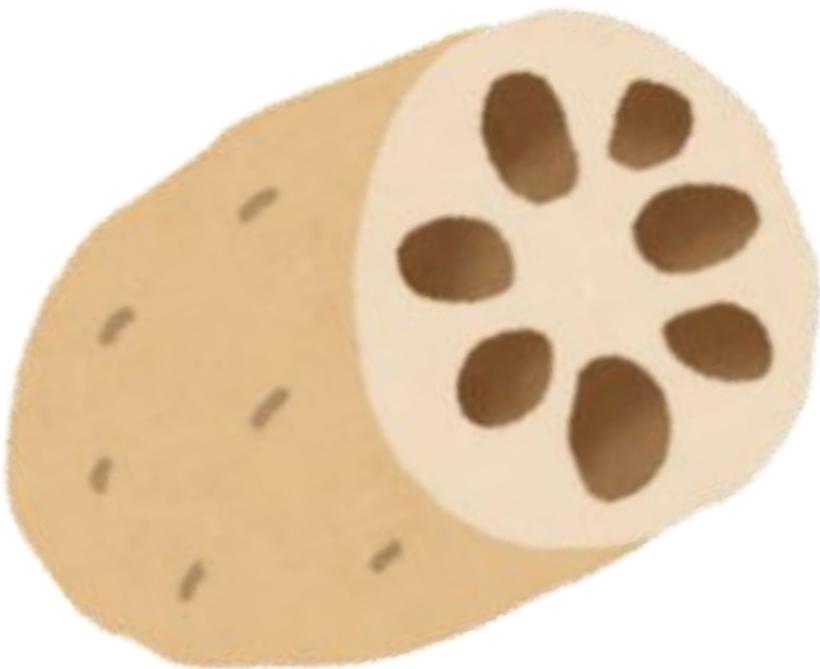
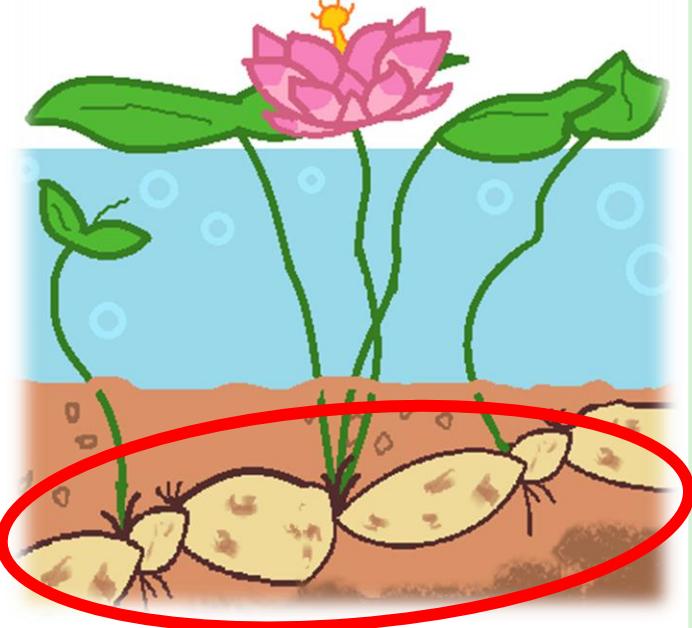


★ごはん

★里芋のみそ汁  
☺八王子産里芋、長ねぎ使用

# 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。