

令和7年12月17日 水曜日



★れんこんのきんぴら
☺八王子産にんじん使用

★牛乳

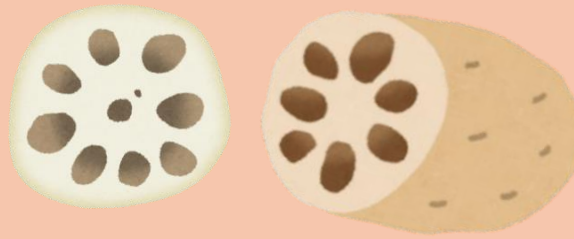
★みかん

★ししゃもの磯部天ぷら

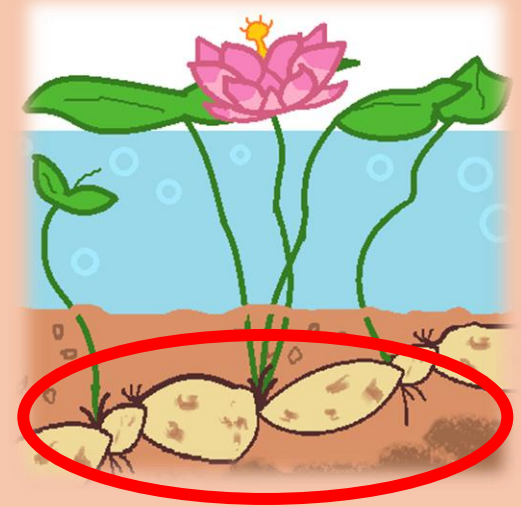
★ごはん

★里芋のみそ汁
☺八王子産さといも、ながねぎ使用

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。



「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せんいも多く含んでいます。