

令和7年12月18日(木)

旬 れんこん

★りんご缶

★牛乳

★れんこんのきんぴら  
☺八王子産にんじん

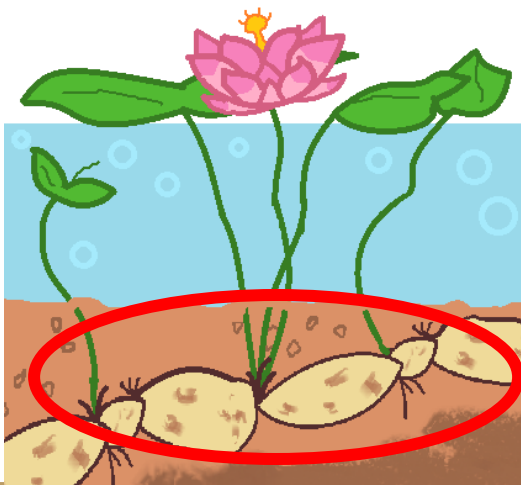
★厚焼き卵  
☺八王子産にんじん

★彩りごはん

★里芋のみそ汁  
☺八王子産大根、こまつな、長ねぎ

# 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。