

# 6月20日(木)の給食

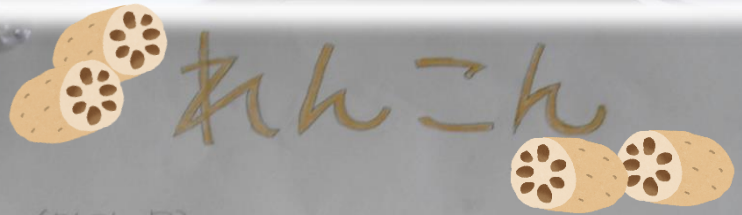


796 kcal

## 献立



献立	材料
ごはん	米
八宝菜	豚もも肉・バラ肉 白菜 たけのこ 人参 きくらげ うずら卵 えび・いか 塩・こしょう しょうゆ・酒 砂糖 ガラスープ 片栗粉 ごま油
梅おかか 和え	キャベツ しめじ ちくわ 練り梅 かつおぶし しょうゆ みりん だし汁
れんこん サラダ	れんこん きゅうり パプリカ コーン マヨネーズ しょうゆ 塩・こしょう
寒天レア チーズ	クリームチーズ ヨーグルト 砂糖 レモン汁 寒天 水



(れんこんの旬)

11〜3月

(栄養素と効能)

- ・タンニンが多い。
- ・カリウムなどのミネラルも豊富。
- ・茶症を抑える作用や、血圧を下げる効能がある。

(美味しいれんこんの見分け方)

- ・全体が青白色で傷がなく、ぷしくちしているもの。
- ・太くま、すくの形状が良く、皮が瑞々しいもの。
- ・穴が小さくて内側が白いもの。

(切り方による食感の違い)

輪切り → シャキシャキとした食感を残すことができる。  
サラダや和食物に向く。

五切り → 繊維がほぐれるため、ホクホクした食感になる。  
カレーや煮物に向く。

(れんこんの褐変を防止する方法)

切り口が褐色するのは、ポリフェノール類の一種であるタンニンが空気にさらされることにより、黒っぽく酸化するため。調理前には水や酢水にさらして切り戻すことで褐変を防止するとともに、おろ抜きもできる。

(れんこんに穴があいているワケ)

れんこんとは、地面の下にあるハスの葉に栄養がたまって太くなったもののこと。ハスは田んぼで育てるが、空気がないと育たない。しかし、田んぼの中に空気はない。そのため、ハスは葉の中に穴をあけて、それを空気の通り道にした。空気は、葉から穴を通して地面の下の茎、そして根まで通る。れんこんは穴があいているのは、空気を根まで届けるためである。

穴が多数あいていることから、日本では「先を見通す」ことに通じて縁起が良いとされ、正月のおせち料理などにも用いられる。