



球磨さんだより 12月号

毎月19日の「ふるさとくまさんデー」には熊本県の特産物や郷土料理を紹介します。



今月のピックアップ食材！れんこん

れんこんは、「蓮根」と書きますが、実際には蓮の根ではなく、地下茎がふくらんだものです。蓮には観賞用と食用があり、観賞用のものは食用に向きません。

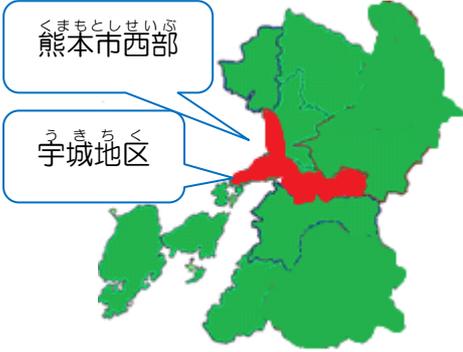


熊本県では、熊本市西部の有明海に面する干拓地や宇城地区が主な産地です。

蓮根は、穴があいていることから「先が見える」「見通しがきく」と縁起のよい食べ物とされています。



主な収穫地域



～ **まめ知識** ～
れんこんには、食物繊維やカルシウム、鉄分、カリウムなど、現代人に不足しがちな栄養素が豊富に含まれています。



☆12月が旬の食材(熊本県)・・・はくさい だいこん にんじんなど☆



おすすめレシピ 【れんこんサラダ】

今月の一品

(分量 5人分)

- れんこん 100g
- にんじん 50g
- きゅうり 50g
- マヨネーズ 50g
- ごま 10g

- ① れんこんは薄くスライス(いちょう切り)、にんじん・きゅうりはせん切りする。
- ② れんこんは、酢を加えてさっとゆがき、ザルにあげて冷やす。
- ③ 具材とマヨネーズ、ごまを和えてできあがり♪

- ゆがき用 酢 適量



※担任の先生に提出ください。

キリトリ
〈おたより欄〉給食についてのご意見・ご感想をお聞かせください。 学年 ()