



茨木市立中条小学校 栄養教諭
発行日：2023年12月14日

穴のあいた不思議な野菜 れんこん

わたしたちが食べているれんこんは、漢字では「蓮根」と書きますが、実際はハスの根ではなく地下茎（根茎）という茎の部分です。れんこんを輪切りにすると、穴がいくつもあいていて不思議な形をしています。この穴は空気の通り道です。れんこんは、おもに沼地で育ち、水面から出ている大きな葉の中央部のくぼみから空気を取り込んで、地下茎に送っています。

穴があいていることから、「見通しがよい」「見通しが明るい」などといって、れんこんは昔から縁起のよい野菜とされてきました。そのため、おせち料理をはじめとした祝いごとの料理によく使われます。れんこんを使った料理には、どのようなものがあるのか調べてみましょう。



参考文献 『そだてて あそぼう78 レンコン(ハス)の絵本』尾崎行生編 ささめやゆき絵 農山漁村文化協会刊ほか

ふゆやす

せいかつ

た

かた

冬休みの生活・おやつを食べ方

もうすぐ冬休みですね。年末年始も規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを過ごしましょう。

★冬休みを元気にすごすポイント

①早寝・早起きをしよう

夜ふかしや朝寝坊が続くと、体調が悪くなったり、朝から頭がぼーっとしたりします。1日の生活リズムを整えるためにも、早寝・早起きを心がけましょう。



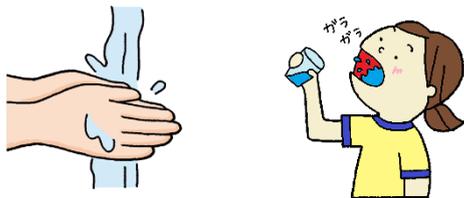
②バランスのよい食事を食べよう

1日3回の食事は、1日を元気に過ごすためにも大切です。朝・昼・夕の食事を欠かさず食べ、黄・赤・緑の食品をバランスよく食べましょう。



③手洗い・うがいをしよう

感染症を予防するためにも、家に帰ったらすぐに手洗い・うがいをしましょう。



④体を動かそう

昼間に体を動かすと、食事をしっかり食べることができ、夜もよく眠れます。



★おやつを食べ方

おやつを食べるとき、好きなものを好きなだけ食べていませんか？おやつは「間食」とも言い、朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養や水分を補う役割があります。おやつを食べ方を見直してみよう。

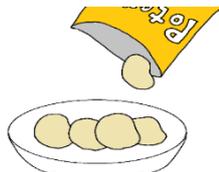
食べる内容を考えよう

不足しがちな栄養を補うため、おにぎりや果物、乳製品などからも選びましょう。



食べる量を考えよう

食べる量の目安は200kcal程度です。栄養成分表示を見て、半分残すなど食べる量を考えてみましょう。



時間を決めて食べよう

時間を決めずにだらだら食べると、食べすぎにつながります。時間を決めて食べるようにしましょう。

