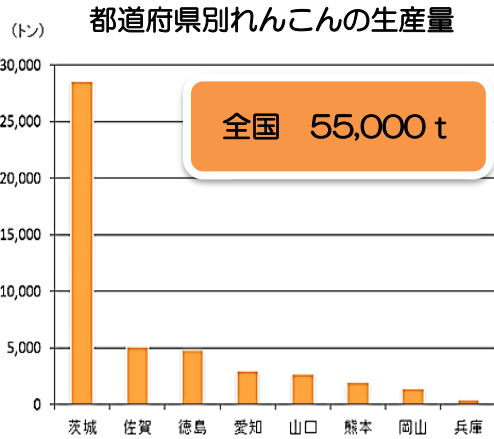


れんこん



収穫量トップ8

- 1位 茨城県
- 2位 佐賀県
- 3位 徳島県
- 4位 愛知県
- 5位 山口県
- 6位 熊本県
- 7位 岡山県
- 8位 兵庫県



茨城県など



<強い水圧で掘る。>

徳島県など



<道具を使って手で掘る。>

れんこんの旬は、秋から冬にかけてです。れんこん(蓮根)は、蓮の根と書きますが、実際は、地下茎で、茎がふくらんだものです。粘土質の泥の中で育ち、いくつかの節でつながっています。

収穫は、れんこんを傷つけないように、水圧でまわりの土を落としてれんこんを浮かび上がらせる方法と、表面の土を機械で取り除いた後、熊手やくわなどの道具を使って1本1本丁寧に手作業で掘る方法があります。

収穫量が多い茨城県では水圧で掘るところが多く、香川県の隣の徳島県では手作業で掘るところが多いようです。



れんこんの栄養

ビタミンCや食物繊維、カリウムが豊富で、意外にも100g当たりのビタミンCは、レモン果汁と同じくらい含まれています。ビタミンCは、コラーゲンの生成に不可欠な栄養素で、肌を健康に保ち、疲労回復にも役立ちます。食物繊維には、腸内の環境を整えて排便を促す、コレステロールの吸収をおさえて生活習慣病を予防する、などの働きがあります。カリウムは、体内の余分な塩分を排出し、むくみを解消します。

れんこんを切ったときの粘りには、粘膜を保護する働きがあります。また、たんぱく質を分解する酵素があるので、たんぱく質の消化を助けます。

れんこんには穴がありますが、これは空気を茎や根に送るためのものです。泥の中で育つれんこんは、直接空気に触れることができないので、穴を通して空気を取り入れて成長しています。

参考資料 HP:農畜産業振興機構「ベジ探」、農林水産省「令和2年産 野菜生産出荷統計」

給食時の指導(10月)

○ 給食実施日

A20日(金)

コッペパン 手作りおさつクリーム(小・幼) 玄米粉あげパン(中)

牛乳 肉だんごと野菜のスープ煮 根菜サラダ

○ 献立のねらい 根菜(れんこん)について知る。

○ 指導内容

(低学年)「れんこん」に興味を持ち、すすんで食べることができる。

れんこんの資料
です。

学級でそのまま
読むことができる
ようにしています。
担任の先生の他、
日直の児童に読
んでもらうなど、ご
活用ください。



今日の給食の根菜サラダには、れんこんがはいっています。どれがれんこんか、わかりますか？ 白っぽい色をした穴の開いた野菜がれんこんです。れんこんには、どうして穴があるのでしょうか。それは、れんこんが育つ場所に秘密があります。れんこんは、田んぼのドロドロとした土の中で育ちます。れんこんが大きくなるためには空気が必要ですが、ドロドロとした土の中には空気がありません。そこで、れんこんは土の外まで生えている葉っぱから穴を通して空気を取り込むことによって、大きくおいしく育つことができているのです。れんこんは、よくかんで食べると、シャキシャキとした歯ざわりが感じられて、おいしく食べることができます。よくかんで、味わいながらいただきます。

(評価)「れんこん」に興味を持ち、すすんで食べることができたか。

(中学年)「れんこん」の栽培と収穫について知る。

れんこんは、蓮根ともいいますが、根ではなく蓮の茎が地下で大きく育ったものです。蓮田と呼ばれる沼のような場所で栽培されていて、田の水面上には葉が広がり、水中の泥の中で、れんこんが大きく成長しています。れんこんには穴がありますが、これは空気を茎や根に送るためのものです。泥の中で育つれんこんは、直接空気に当たることができないので、穴を通して空気を取り入れて成長しています。

れんこんの旬は秋から冬にかけてで、収穫作業は重労働です。れんこんは土の中に深くもぐっているため、れんこんを傷つけないように気をつけながら作業をします。ホースの強い水圧でまわりの土を落としてれんこんを浮かび上がらせて収穫する方法と、表面の土を機械で取り除いた後、熊手やくわなどの道具を使って1本1本ていねいに手作業で掘る方法があります。れんこんは、よくかんで食べると、シャキシャキとした歯ざわりが感じられて、おいしく食べることができます。よくかんで、味わいながらいただきます。

(評価)「れんこん」の栽培と収穫について理解できたか。

(高学年・中学校)「れんこん」の栄養について理解する。

れんこんの旬は、秋から冬にかけてで、蓮田と呼ばれる水中の泥の中で大きく育ったれんこんを収穫します。れんこんには、ビタミンC、食物繊維、カリウムが多く含まれています。ビタミンCは、レモン果汁と同じくらい含まれており、肌を健康に保つ効果や疲労回復の効果があります。ビタミンCは、熱に弱い性質を持っていますが、れんこんに含まれるビタミンCは、れんこんのでんぷん質が熱から守ってくれるので、加熱調理しても壊れにくく、栄養をしっかりと摂ることができます。食物繊維には、腸の働きをよくして排便を促し、コレステロールの吸収をおさえて生活習慣病を予防する効果があります。カリウムは、体内の余分な塩分を排出して、むくみを解消する働きがあります。

このように、れんこんには体を健康に保つ栄養がたくさん含まれていて、今日の給食のようにサラダや煮物、きんぴらなど、おいしい食べ方がいろいろあります。残さずいただきます。

(評価)「れんこん」の栄養について理解できたか。