こども しょくいく しんぶん



新潟市食育・花育推進キャラクター
まいかちゃん

第４０号

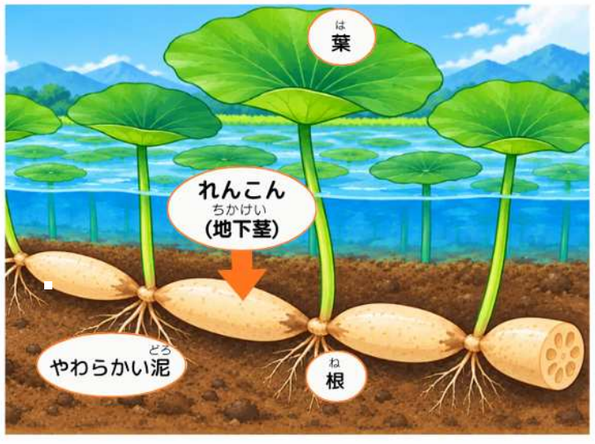
令和８年１１月　食と花の推進課　発行

みんな、ラムサール給食はたべた？



新潟市には、田んぼや潟など、水と関わりの深い場所がたくさんあるよ。ラムサール給食のカレーに入っていた**れんこん**も水のある場所で育つ野菜なんだ。れんこんのヒミツを一緒にのぞいてみよう！

れんこんはどうやって育つの？



れんこんは、「ハス」という水辺で育つ植物の一部だよ。れんこんが育つのは、水の張った田んぼのような「蓮田(はすだ)」。
水の下のやわらかい泥のなかを、「地下茎」と呼ばれる茎が横にのびていくよ。
この地下茎が太くなったものが、私たちが食べている**れんこん**だよ。
泥の中で育つれんこんは、外からは見えないんだ。どこにあるのか探しながら、傷つけないように、ていねいに収穫するんだよ。

どうして穴があいているの？

れんこんを切ると、たくさんの穴があいているよね。
この穴は、ただの模様じゃないんだ。
水の上の葉っぱから取り入れた空気を泥の中のれんこんまで届けるための「空気の通り道」なんだ。
まるでストローみたいに、穴を通って空気が運ばれているんだよ。



れんこんは 縁起のよい食べ物



れんこんは、穴から向こう側が見えることから、「先の見通しがよくなりますように」という願いがこめられた、縁起のよい食べ物なんだ。
昔から、お正月のおせち料理をはじめ、お祝いの料理など、みんなの幸せを願う食べ物として、大切にされてきたんだよ。

＼れんこんは、食べ方で食感が変わるよ／



うす切り
シャキシャキ！
きんぴらや炒め物におすすめ！



厚切り
ほくほく！
煮物におすすめ！



すりおろし
モチモチ！
焼いたり揚げたり♪

同じれんこんでも、切り方や調理方法でいろいろな食感が楽しめるよ



おいしいだけじゃない！ れんこんには、体にうれしい栄養も！

れんこんには、私たちの体にうれしい栄養も含まれているよ。

ビタミンC
体の調子を整え、風邪などに負けない体づくりを助けてくれるよ。

食物繊維
おなかの調子を整えてくれるよ。
よくかんで食べるのもポイント！



いつも食べているれんこんにも、沢山の「へぇ！」があったね。
次にれんこんを食べるときは、ぜひ思い出してみてね！

※これまでのこども食育新聞は、コチラ