



「見通しがきく」とたとえられ、縁起がよいとされているれんこんの穴ですが、なぜ穴が開いているのでしょうか？ … 実は、れんこんの穴は、れんこんが呼吸をするためのものなのです。れんこんは泥の中で育ちますが、酸素を取り入れるために水上の葉とつながっていて、穴を通して酸素を取り込んでいるのです。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*



れんこんとひじきサラダ*○★ 牛乳○

たらほイル焼き○*★

麦ごはん★

みそ汁*○