



れんこんは蓮^{はす}という花^{はな}の、地中^{ちちゅう}の茎^{くき}が膨^{ふく}らんだもの
 です。食^たべている部分^{ぶぶん}はじゃがいもや里芋^{さといも}と同
 じですが、じゃがいも等^{なと}は畑^{はたけ}で育^{そだ}つのに対^{たい}し、れ
 んこんは泥水^{どろみず}の中^{なか}で育^{そだ}ちます。そのため、空^{くう}気^きを運^{はこ}
 ぶためにれんこんには穴^{あな}が開^{ひら}いています。

料理^{りょうり}の後^{うし}ろのマークは、その料理^{りょうり}が体^{からだ}の中^{なか}で主^{おも}
 にどん^{はたら}な働^{はたら}きをするかを表^{あらわ}しています。

エネルギーになる…★

筋肉^{きんにく}や骨^{ほね}をつくるもとになる…○

体^{からだ}の調子^{ちょうし}を整^{ととの}える…＊



れんこんとひじきサラダ＊○★ 牛乳^{ぎゅうにゅう}○

たらのホイル焼^やき○＊★

麦^{むぎ}ごはん★

みそ汁^{しる}＊○