

11月19日（水）

きょうは、“れんこんとひじきのきんぴら”に使われている「れんこん」についてのお話です。

「れんこん」は切ると、穴があいていて“先が見通せる”ということで、お正月などの縁起物として欠かせない野菜でもあります。

「れんこん」には、ビタミンCがとても多く含まれています。さらに、ほかの食材のビタミンCは、加熱するとかなり減ってしまいますが、「れんこん」には、でんぷんが多いので、加熱してもビタミンCが多く残ります。ビタミンCは、病気の予防にとっても大事な栄養素ですので、「れんこん」はもちろん、ほかの食材もバランスよくしっかり食べ、カゼに負けない身体を作りましょう。