

いきいきお野菜

12月の主役 れんこん

うおづし せいさんしゃ かわだ
魚津市の生産者：川田さん



がつ しょう うおづし つく
12月に使用する「れんこん」は、魚津市で作られています。

「れんこん」はたっぷりの泥水どろみず なか そだの中で育ちます。生産者せいさんしゃ かわだの川田さんは、寒い

冬ふゆでも、腰こし たかの高さまである水みず つに浸かり、「れんこん」に傷きずをつけないように

丁寧ていねい ほ だに掘り出して、収穫しゅうかくしておられます。

「れんこん」には、食物繊維しょくもつせんいやビタミンCなどの栄養素えいようそ おお ふくが多く含まれて

います。ビタミンCは、免疫力めんえきりょく たかを高める働きはたらがあり、かぜや病気びょうき まに負けな

い強い体つよ からだ つくを作ってくれます。

栄養えいようたっぷりで、シャキシャキあまと甘い「れんこん」を、ぜひ味あじわってみて

ください。



公益財団法人
富山市学校給食会