

給食室から皆さんへ

令和7年10月17日

SCHOOL LUNCH LETTER

蓮根

れんこんの主成分はでんぷんですが、実はビタミンCも多く、100g中 48mgあります。みかんなら 1.5 個分のビタミンCが含まれています。他にも、むくみをとってくれるカリウム、疲労回復に役立つビタミンB1、食物せんいなども多く含まれています。



↑れんこんの花

今日はサラダにしました！