



## れんこんのお話（中）



みなさん、こんにちは。今日は「れんこん」のお話です。れんこんは穴のあいた様子が特徴的です。「あなのあいたれんこんさん」と歌いながら手遊びをしたことのある人もいないでしょうか。実は、この穴にはれんこんが育つための大切な役割があります。れんこんは、じめじめした場所で育つので、根っこに十分な空気が届きません。そのため、れんこんの穴は空気を通すパイプの役割をしています。

また、れんこんの穴は10個くらいあるのが一般的です。みなさんもれんこんを見つけたら、穴がいくつあるか数えてみるといいですね。れんこんは、穴のあいた様子から「先が見通せる」縁起の良い野菜として祝い事には欠かせない食べ物です。お正月に食べるおせち料理にも使われることが多いですよ。

今日は、れんこんを使って「れんこんの梅肉和え」を作りました。れんこんには免疫力を高めてかぜを予防するビタミン C がたくさん入っています。味わって残さず食べましょう。