キラリンピッカの食育掲示物

給食でいっぱい使うよ！たまねぎ

滑川市で作られているたまねぎは、秋頃に種まきをして、翌年の6月頃に収穫されます。普段よく見かけるのは、薄茶色の皮がついたたまねぎですが、4～6月頃には「新たまねぎ」がスーパーなどに並びます。

今しか食べられない！新たまねぎを味わおう

新たまねぎ

収穫後、すぐに出荷されます。皮が薄くて水分が多く、やわらかいです。黄たまねぎよりも辛みが少なく、甘みがあるのが特徴です。

約1ヶ月間乾燥

黄たまねぎ

収穫後に乾燥させたもので、長期間保存できます。水分がぬけるため、辛みを強く感じやすいです。

たまねぎの辛み成分の正体は？

たまねぎを切っていると、目が痛くなって涙を流した経験はありませんか？その原因は、「**硫化アリル**」という成分です。たまねぎを切ると、「**硫化アリル**」が空気中をただよい、目や鼻が刺激されて、涙のもとになります。

ピラミッドを建てられたのは、たまねぎのおかげ！？

「**硫化アリル**」には、体内でエネルギーを作るために必要なビタミンＢ１の吸収を高める働きがあり、疲れをとる効果があります。たまねぎは約3000年以上前から食べられており、エジプトのピラミッドを作った人々も、たまねぎを食べて力をつけていたと言われています。

給食では、6月頃から地場産のたまねぎを使います！

給食では、カレーやミートソースなど、いろいろな料理にたまねぎを使っています。その使用量は、野菜の中で一番多いです。

6月の途中から、地場産のたまねぎに切り替わります。たまねぎの甘みやうま味を、味わいながらいただきましょう！

令和7年6月　滑川市学校給食共同調理場