

キラリンピカの食育掲示物

りょうり めい やく 料理の名わき役！たまねぎ



なめりかわし つく 滑川市で作られているたまねぎは、まいとしあき たね 毎年秋に種まきをし、よくとし がつごろ しゅうかく 翌年6月頃に収穫されます。和洋中
どんな料理にも必要な食材で、火を通すと透明になるので、たくさん入っていても気付きにくいで
すが、あま みとうま味で料理をおいしくしてくれます。

いがい し 意外と知らない？たまねぎのヒミツ

○× しん あたら ひんしゅ
新たまねぎとは、「新しい品種の
たまねぎ」のことである。



こた 答えは・・・× しん はや しゅうかく しゅつか
新たまねぎとは、早めに収穫してすぐに出荷されたたまねぎです。



新たまねぎ
収穫後すぐに
出荷



たまねぎ
白持ちをよくするために
乾燥させてから出荷



たまねぎを切ると涙がでるのはなぜ？

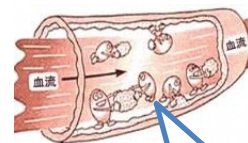


たまねぎの調理に涙はつきものですが、これはたまねぎの独特のにおい成分である「硫化アリル」が原因です。包丁で切ることでもたまねぎの細胞が壊れます。すると、中に含まれる「硫化アリル」が空気中に放出され、目や鼻に入り涙や鼻水を出させます。



えいよう たまねぎの栄養

涙のもとになる「硫化アリル」には、けつえき 血液をサラサラにしてくれる働きがあります。また、ビタミンB1の吸収を高める働きもあり、肉などのビタミンB1を豊富に含む食品とたまねぎと一緒に食べると疲労回復や体力アップ、イライラを防ぐ効果があります。また、食欲を増進させる効果もあるので、食欲が落ちやすい暑い夏季にも活躍する野菜です。



けつえき
血液サラサラ！

がつ きゅうしゅく じばさん 6月からの給食にも、地場産のたまねぎが使われます！



たまねぎ持って
きました！



目にしみる～

6月から、地場産のたまねぎが給食の汁物や炒め物、煮物など、いろいろなところに使われます。たまねぎの甘みやうま味を味わいながら、おいしく給食をいただきましょう！