

キラリンピカの食育掲示物

きゅうしょく か 給食に欠かせない！たまねぎ



たまねぎは、和・洋・中さまざまな料理に使える野菜です。生なら辛みと香りがアクセントになり、加熱すると甘みがあります。料理のメインとしてよりも、引き立て役として活躍することのほうが多いですが、あらゆる料理に利用されるため、私たちの食生活に欠かせない野菜です。

たまねぎについて知ろう！

いろいろあるよ！たまねぎの種類

たまねぎは、皮の色や大きさにより、黄たまねぎ、白たまねぎ、赤たまねぎ、小たまねぎなどに分けられます。日本で出回っているのは、黄たまねぎが多く、長く保存できるのが特徴です。通常、たまねぎは白もちをよくするために、収穫してから1か月くらい風にあてて乾燥させてから流通させます。新たまねぎは、収穫後すぐに出荷されます。皮が薄く、実の水分が多くてやわらかいという特徴があります。みずみずしく、辛みが少ないのでサラダやマリネなどの生食に向いています。



黄たまねぎ



赤たまねぎ



新たまねぎ



葉たまねぎ



小たまねぎ

たまねぎを切ると涙がでるのはなぜ？

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。たまねぎを包丁で切ると、細胞が壊れて、「硫化アリル」が空気中にたどり、目や鼻が刺激されて、涙のもとになります。



たまねぎの栄養

独特の香りや辛さのもと「硫化アリル」は、疲れをとるために必要なビタミンB₁の吸収を助けてくれます。また、血液をサラサラにしてくれるので生活習慣病の予防効果も期待できます。



農事組合法人 はやつきの畑の様子(4月頃)

きゅうしょく か 給食では、6月から地場産のたまねぎが登場します！

給食では、炒め物や汁物、煮物など、いろいろな献立にたまねぎを使用しています。その使用量は、野菜の中で一番多いです。旬のたまねぎの甘みやうま味を、味わいながらいただきます！