

旬

令和6年4月12日の給食



新玉ねぎ



3月から5月ごろにかけて出回る白い玉ねぎを『新玉ねぎ』と呼びます。



★野菜のおかか和え  
☺️八王子こまつな使用

★牛乳

★ごはん

★ ★ 豚と新玉のしょうが焼き

★かぶのみそ汁

☺️八王子かぶ、にんじん、長ねぎ使用



新玉ねぎは、みずみずしく、辛みが少ないのが特徴です。きょうは、豚肉と一緒にさっと炒め、しょうが焼きにしました。

新玉ねぎのやわらかさと甘みを味わってください。



# 玉ねぎのにおい成分は、 体にいい！

たまねぎのにおい成分は主に「硫化アリル」です。  
硫化アリルは、

✦交感神経を刺激して、体温上昇！

体温が上昇すると風邪予防や脂肪燃焼も  
促進します。



また、硫化アリルは、

✦血液サラサラ！

コレステロールの代謝を促進したり、  
血栓(血管内の血の塊)を予防します。



体にいいのは  
いいけど、

鼻と口も  
保護しないと  
効果はないぞ

ゴーグルしても、  
効果がないよ

涙が出るのは  
何とかならない  
ものなのか...





『硫化アリル』は、身体にいい成分なのですが、この硫化アリルが涙の原因です。

玉ねぎを切ると細胞が破壊され、涙の原因である硫化アリルが出てきます。

これが空気中に蒸発し目や鼻の粘膜を刺激して涙が止まらなくなるのです。



どうにか  
ならないかなあ？

皮をむいて  
ラップで包んで、  
冷蔵庫で30分くらい  
冷やしてから切ると  
いいんだって。



硫化アリルは、  
揮発性なので、  
冷やせば、  
気化してしまう  
のよ。



早く  
言ってよ～