

令和7年4月11日の給食

旬

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。

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。

新玉ねぎは、
みずみずしく、
辛みが少ない
のが特徴です。

なので、
生のままサラダ
にして食べても
おいしくですよ。

★ 野菜のごまおかか和え

☺ 八王子産小松菜使用

★ 牛乳

★★ 豚と新玉の
しょうが焼き

★ 田舎汁

☺ 八王子産大根使用

★ ごはん





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。

硫化アリルの働き

✧ 交感神経を刺激して、体温上昇！

体温の上昇は、風邪の予防や
脂肪燃焼を促進します。



✧ 血液サラサラ！



コレステロールの代謝促進や血栓
(血管内の血の塊)を予防します。

目たけいぢやない、
鼻と口も
保護せよー！



ゴークルも
あまり
効き目なし...

ぐすん...





玉ねぎのにおい成分は、体にいい！



身体によい『硫化アリル』ですが、玉ねぎを切ったときの涙の原因でもあります。

玉ねぎを切ると玉ねぎの細胞が破壊され、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
ならないもの
なのか？

硫化アリルは、
揮発性なので、

冷やすと、
気化しづらく
なります。

なので、

玉ねぎを冷蔵庫で
冷やしてから
切るといいですよ。

