

令和7年度

6月食育の日こんだて「たまねぎ」

毎月19日は「食育の日」です。

今年度の食育の日献立では、地域に伝わる料理や旬の食材を使った料理を味わいます。

楽しく食べながら、先人の知恵が詰まった食文化を知り、四季折々の食べ物などについて学んでいきましょう。

ごはん いわしのうめしょうゆに ごまあえ

たまねぎのみそしる さくらんぼ ギョウにゅう

たまねぎ

スーパーで一年中売られているたまねぎですが、旬の時期は3～5月ごろで、この時期にとれる「新たまねぎ」は、みずみずしく、辛みが少なくてやわらかいという特徴があります。

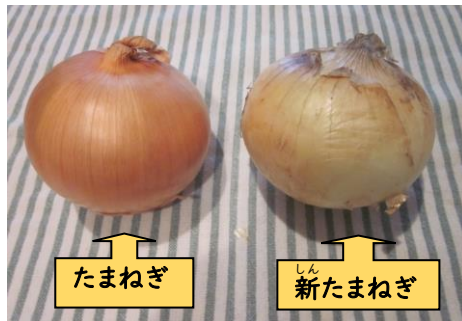
たまねぎには糖類が多くふくまれています。

生では辛みが強く、甘みをあまり感じません。

火を通すと辛み成分がなくなり甘く感じます。

今日はたまねぎのみそ汁です。

たまねぎの甘みを味わって食べてみてください。



たまねぎを切ると
なみだが出るのはなぜ？

たまねぎにふくまれる「硫化アリル」が、目のどの部分かを刺激するからです。
なみだを出すには、たまねぎを冷蔵庫で冷やしてから切ったり、水に浸してから切る方法があります。



3たぐクイズ

Q たまねぎは次のうち、どの部分を食べているの？

- ① 実
- ② 根
- ③ 葉

答えは裏に書いてあるよ！

クイズのこたえ ③^は葉



たまねぎの球は、変形した^{へんけい}葉^はが何枚も重なり合ったもので、わたしたちはその葉^はを食べています。たまねぎの根^ねの上^{うえ}にある短^{みじか}く平^{ひら}たい部分^{ぶぶん}は茎^{くき}です。

