

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 いわしの梅煮 ごま和え たまねぎのみそ汁

さくらんぼゼリー 牛乳

たまねぎ

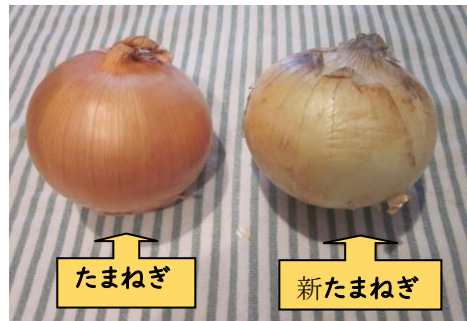
スーパーで一年中売られているたまねぎですが、旬の時期は3～5月ころで、この時期にとれる「新たまねぎ」は、みずみずしく、辛みが少なくてやわらかいという特徴があります。

たまねぎには糖類が多く含まれていますが、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
涙が出るのはなぜ？

たまねぎに含まれる「硫化アリル」が、目やのどの粘膜を刺激するからです。

涙を出にくくするには、たまねぎを冷蔵庫で冷やしてから切ったり、水に浸してから切ったりする方法があります。



3たぐクイズ

Q たまねぎは次のうち、どこ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葉



たまねぎの球は、変形した葉が何枚も重なり合ったもので、わたしたちはその葉を食べています。たまねぎの根の上にある短く平たい部分は茎です。

