

おたより

トマト

令和6年 5月
富士見市
学校給食センター

新玉葱



玉葱は、料理に欠かせない野菜の一つですが、日本に入ってきたのは明治時代と比較的新しい野菜です。品種は、新玉葱、黄玉葱、紫玉葱、小玉葱などです。日本で最も多く出回っているのは黄玉葱です。



新玉葱



黄玉葱

新玉葱の特徴

新玉葱は、皮の色にも特徴があります。外側も内側も透明な白い色をしているため白玉葱とも呼ばれています。一般的な玉葱は、収穫後表皮を乾燥させて保存性を高めて出荷されていますが、新玉葱は、乾燥させずに市場に出るため、とてもみずみずしく、やわらかく、辛みの少ないのが特徴です。生のまま食べるのがお勧めです。旬は3～5月です。

主な産地は、北海道で約60%を占めます。ほかに滋賀県、兵庫県、愛知県です。

玉葱の栄養

玉葱は、一般的な栄養成分はほとんど含みませんが、それ以外の特定の栄養素が豊富に含まれます。

- ・硫化アリル…体内に入るとアリシンに変化します。辛み成分でもありますが、殺菌作用があり、食中毒の予防になります。また血液をサラサラにし、ビタミンB₁の多い食品と組み合わせて食べることにより、疲労や食欲不振、不眠、イライラなどを解消します。
- ・ケルセチン…美肌効果のあるポリフェノールの一種です。体内に入ると脂肪の分解を促し、脂肪の吸収を抑えるので動脈硬化の予防、ダイエット効果があります。

給食では・・・22日(水)新玉とアスパラのソテー、28日(火)鯉の新玉ソースかけで、新玉葱を使用します。またそれ以外の献立にも今月は新玉葱を使用しています。

トマト

しんたまねぎ 新玉葱



玉葱は、料理に欠かせない野菜の一つですが、日本に入ってきたのは明治時代と比較的新しい野菜です。品種は、新玉葱、黄玉葱、紫玉葱、小玉葱などです。日本で最も多く出回っているのは黄玉葱です。



新玉葱



黄玉葱

新玉葱の特徴

新玉葱は、皮の色にも特徴があります。外側も内側も透明な白い色をしているため白玉葱とも呼ばれています。一般的な玉葱は、収穫後表皮を乾燥させて保存性を高めて出荷されていますが、新玉葱は、乾燥させずに市場に出るため、とてもみずみずしく、やわらかく、辛みの少ないのが特徴です。生のまま食べるのがお勧めです。旬は3～5月です。

主な産地は、北海道で約60%を占めます。ほかに滋賀県、兵庫県、愛知県です。

玉葱の栄養

玉葱は、一般的な栄養成分はほとんど含みませんが、それ以外の特定の栄養素が豊富に含まれます。

- ・硫化アリル…体内に入るとアリシンに変化します。辛み成分でもありますが、殺菌作用があり、食中毒の予防になります。また血液をサラサラにし、ビタミンB₁の多い食品と組み合わせることで、疲労や食欲不振、不眠、イライラなどを解消します。
- ・ケルセチン…美肌効果のあるポリフェノールの一種です。体内に入ると脂肪の分解を促し、脂肪の吸収を抑えるので動脈硬化の予防、ダイエット効果があります。

給食では・・・2日(木)鰹の新玉ソースかけ、22日(水)新玉とアスパラのソテーで新玉葱を使用します。またそれ以外の献立にも今月は新玉葱を使用しています。