

令和4年 5月23日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 カレーうどん 牛乳 えび入り新玉ねぎのかき揚げ  
キャベツのアーモンドサラダ



【ひとロメモ】

## 新玉ねぎについてしろう

(食文化)

給食でも毎日のように登場する玉ねぎ。みなさんは、玉ねぎの旬を知っていますか？  
4月から6月が旬で、香川県でもたくさん作られています。この時期にとれる新玉ねぎは、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。お家では、生のままあえものやサラダで食べるとそのおいしさがよくわかりますよ。

また、玉ねぎを包丁で切ったときに涙が出るようなツーンとしたにおいがしますが、これは硫化アリルという成分の仕業です。この硫化アリルは体の中に入るとアリシンに変わり、血液をサラサラにして生活習慣病を予防する働きがあります。

今日は、旬の甘い新玉ねぎをかき揚げにしました。味わって食べましょう。

令和4年 5月 23日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 ひじき入りハンバーグ  
アスパラガスのサラダ ミニトマト 新玉ねぎのみそ汁



【ひとロメモ】

## アスパラガスを知ろう

(心身の健康)

アスパラガスは、つくしを大きくしたような形をしています。名前は、ギリシャ語で「たくさん分かれる」という意味の言葉から名づけられました。

アスパラガスが大きく育つと細い枝や葉が広がって、緑のかすみのようになります。アスパラガスには、アスパラギン酸という体を元気にしてくれる成分がたくさん含まれています。アスパラガスから発見されたことからこの名前がつけられたそうです。

令和4年 5月 23日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】カレーうどん

牛乳 新たまねぎとえびのかきあげ  
キャベツのアーモンドサラダ

《今日の丸亀産の食材》  
キャベツ、きゅうり、  
葉ねぎ



【ひとロメモ】

## 新たまねぎについて知ろう

(心身の健康)

今日のめあては「新たまねぎについて知ろう」です。

たまねぎは香川県内でも多く栽培されていて、4月から6月に収穫されます。

収穫したあと、乾燥させて出荷前に布できれいにそうじした「みがきたまねぎ」はとても品質がよく全国的に有名です。

たまねぎには、血液をさらさらにする効果があり、生活習慣病を予防できる野菜として注目をあびています。

これからの時期は、丸亀市内でとれた甘い新たまねぎをたくさん使うので、味わって食べてくださいね。