

# 2月13日(木)の給食



1104kcal

## 献立

献立	材料
カレー	米 牛もも肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 にんにく・しょうが カレールウ 塩・こしょう ウスターソース コンソメスープ 福神漬 えび 塩・こしょう 小麦粉 卵 生パン粉 油
スパゲティ サラダ	カットスパゲティ きゅうり コーン ゆで卵 マヨネーズ 塩・こしょう
キャベツの 酢の物	キャベツ 油揚げ 酢 砂糖 しょうゆ すりごま
りんごゼリー	りんごジュース アガー 砂糖 水



たまねぎ

たまねぎの特徴

たまねぎは、ねぎと同じユリ科の仲間です。独特の辛みや甘みがあり、色んな料理に利用されます。旨み成分も多く、西洋料理のベースにも利用され、「西洋のかつおぶし」と呼ばれています。

色んな豆知識 玉ねぎは冷蔵庫に入ると涙が出ない！！

玉ねぎは、おいしいけど調理の時が大変...(--;) その涙を出させる成分が アリルプロピオン という物質です。もともと非常に蒸発しやすく、切ったときに物質が空気中に飛び散ります。だから、空気中に飛び散らないようにすればいいのです。方法はいくつかあるけど、一番いいのは、玉ねぎをあらかじめ 冷蔵庫に入れて冷やしておく のです。アリルプロピオンは 低温の状態では蒸発しにくくなります。そして、切った後のいい包丁で手早く切りましょう。

ごぼうと合わせて糖尿病を防ぐ！！

玉ねぎに含まれる旨み成分のβグルタン類には、血糖値を下げる効果がある。食物繊維たっぷりのごぼうと合わせることで、糖尿病を予防して血糖値を正常に保ちます。

トマトと合わせて免疫アップ！！

トマトに豊富に含まれるリコピンと、たまねぎのケルセチンが合わせることで、抗酸化作用が高まり、免疫アップ。老化を防いだり、がんを抑制する効果もあります。

玉ねぎを食べると緊張がおさまる？

玉ねぎに含まれる硫化アリルは、玉ねぎの香りのもととなる成分で、精神を安定させたり、体を温める効果があります。なので、大事な大会や会議のあるときに食べるとよいでしょう。好きな人と会うときは、にんにくより玉ねぎ(笑)

玉ねぎはホリフェールが含まれており、血液がサラサラになります。硫化アリルは疲れた体を元気にするビタミンB1の吸収を高めます。

硫化アリルは、肌調子をよくするので、肌がかげになる人はよくスライスして食べることをオススメします。

玉ねぎはすごい！！