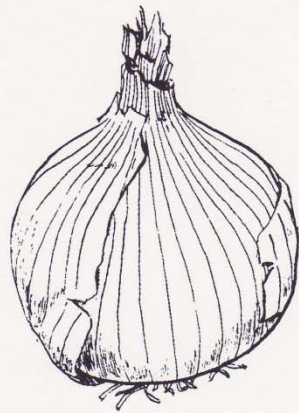


4月たべものカレンダー

NO. 316
知多学校栄養士会

たまねぎ

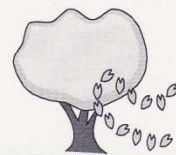


からだのちょうしをととのえて、げんきにしてくれます。

カレーやハンバーグ、にくじゃがなど、いろいろなりょうりにつかいます。

春にとれるたまねぎは「しん新たまねぎ」とよばれています。からみすくが少なく、なまでたべてもおいしいです。

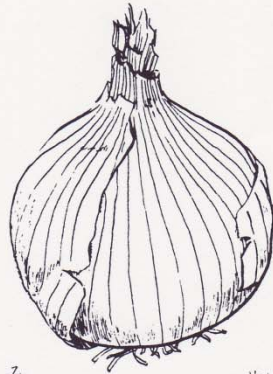
4月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
④	5	6	7	8	9	10
⑪	12	13	14	15	16	17
⑱	19	20	21	22	23	24
⑳	26	27	28	㉑	30	

低学年用

たまねぎ



① ピリッとした^{からみ}辛味やにおいの成分は「^{せいぶん}硫化^{りゅうか}アリル」
です。体の中で^{きゅうしゅう}ビタミンB₁の^{つか}吸収をよくし、^{けつえき}疲れ
をとります。血液をサラサラにするはたらきもあ
ります。

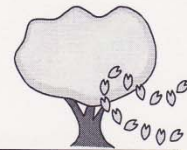
② 知多半島では、春に^{しゅうかく}収穫する「^{さいばい}新たまねぎ」が多
く栽培されています。大きくて、
^{とくちょう}みずみずしいのが特徴です。

どこを食べているの？

食べている部分は根では
なく「^は葉」です。葉の下の「^{しょう}葉
鞘」とよばれるところが成
長するにしたがって^{あつ}厚みを
^ま増して重なり、丸く太った形
になります。



4月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
④	5	6	7	8	9	10
⑪	12	13	14	15	16	17
⑱	19	20	21	22	23	24
⑳	26	27	28	㉑	30	

4月たべものカレンダー

NO. 316

知多学校栄養士会

たまねぎ

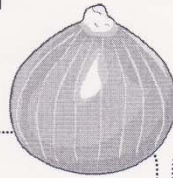
新たまねぎがおいしい時期です。

オニオン
onion



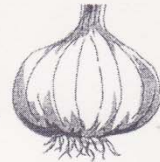
黄たまねぎ

「たまねぎ」という時は、普通このたまねぎをさします。貯蔵性が高いので、1年中店頭に出回ります。




赤たまねぎ


輪切りにすると白と赤紫色をしています。紫たまねぎとも言います。




白たまねぎ

水分が多く甘味があり、辛味が少なく、サラダに向いています。出回り時期は1～2月と短く、量も少ない。

 特有の刺激成分である硫化アリルは、ビタミンB₁の吸収を助け、疲労回復に役立ちます。ビタミンB₁を多く含む食品（豚肉・大豆・米など）と一緒に食べると効果的です。

 新たまねぎは、黄たまねぎや白たまねぎを、春に早く収穫したものです。知多半島では、新たまねぎが多く栽培されています。

 直径4cmの小たまねぎのペコロス（黄たまねぎ）は、知多市でたくさん作られています。

どこを食べているの？

食べている部分は根ではなく「葉」です。葉の下の「葉鞘ようしょう」とよばれるところが成長するにしたがって厚みを増して重なり、丸く太った形になります。



4月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
④	5	6	7	8	9	10
⑪	12	13	14	15	16	17
⑱	19	20	21	22	23	24
⑳	26	27	28	㉑	30	

中学校用