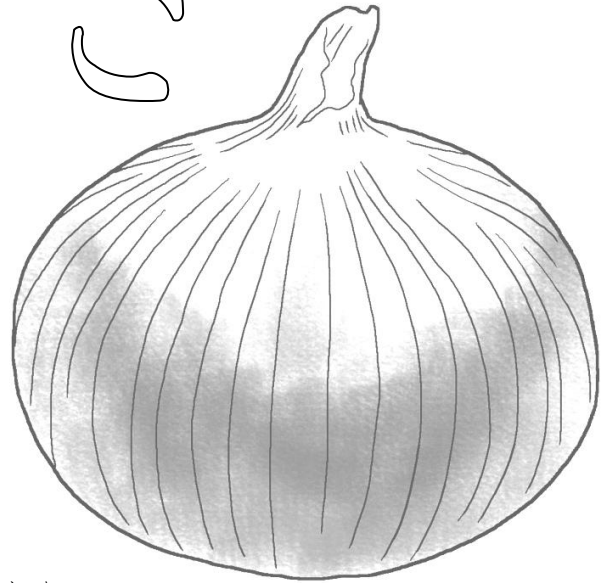


4月たべものカレンダー

No. 382

たまねぎ



☆ ^{からだ}体のちょうしをととのえて、^{からだ}びょうきにまけない体をつくります。

☆ ^{はる}春にとれる^{しん}たまねぎは、「^{すく}新たまねぎ」とよばれています。^{なま た}からみが少ないので、生で食べてもおいしいです。

たまねぎをつかったりょうり



カレーライス



にくじゃが



やさしいため



みそしる



4月

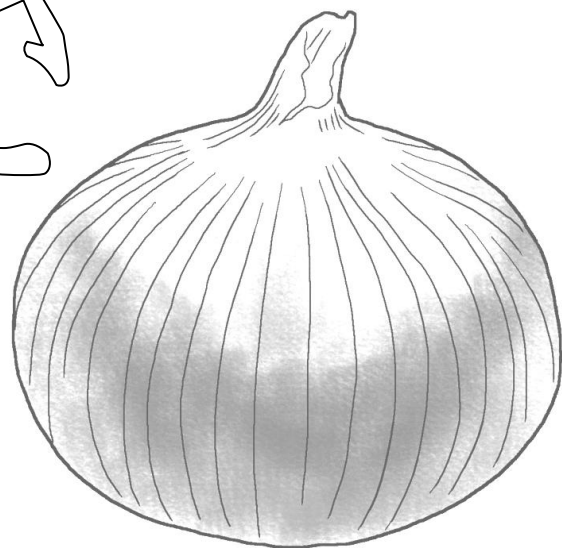
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
③	4	5	6	7	8	9
⑩	11	12	13	14	15	16
⑰	18	19	20	21	22	23
⑳	25	26	27	28	㉑	30

低学年用

4月たべものカレンダー

No. 382

玉ねぎ



☆ 玉ねぎの種類は、皮の色によって三種類に分けられます。

- ・黄玉ねぎ …一年中出回る品種です。
- ・白玉ねぎ …辛みが少なく甘みがあります。
- ・赤玉ねぎ …外は赤紫色で中は白色です。紫玉ねぎとも呼びます。

☆ 東海市・大府市・知多市をはじめ、知多半島では、多く栽培されています。春にとれるものは新玉ねぎと呼ばれ、みずみずしく甘みがあります。

どこを食べているの？

私たちは、植物のいろいろな部分を食べています。玉ねぎとして食べている部分は、「葉」です。葉の一部が大きくなると、厚みを増して重なり、太く丸い形になります。



4月

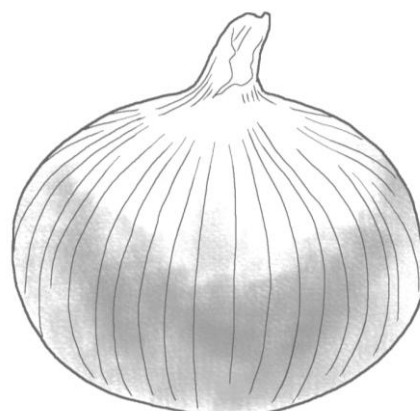
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
③	4	5	6	7	8	9
⑩	11	12	13	14	15	16
⑰	18	19	20	21	22	23
⑳	25	26	27	28	㉑	30

高学年用

4月たべものカレンダー

No. 382

玉ねぎ onion



☆ 主な生産地は、北海道・佐賀県・兵庫県・愛知県です。知多半島では、東海市・大府市・知多市で多く栽培されています。また、知多市では、直径3～4cmの「ペコロス」という小玉ねぎも生産しています。

☆ 一年中食べることができます。とくに、春にとれたものを「新玉ねぎ」と呼びます。

☆ ピリッとした辛味や^{りゅうか}においは、「硫化アリル」という成分によるものです。この成分は、ビタミンB₁の吸収をよくし、疲れをとる効果があります。また、血液の流れをよくするはたらきもあります。

切ると、涙が出るのはなぜ？

玉ねぎを切ると、細胞がこわれます。この時、中に含まれる「硫化アリル」が空気中に出て、目や鼻の粘膜を刺激するため涙が出ます。



よく切れる包丁で切ったり、冷蔵庫で冷やしてから切ったりすると、涙が出にくくなります。

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
⑳	25	26	27	28	㉑	30

中学校用