



五中三二給食通信



参考に盛り付けてね♪

令和 6年 2月 29日 NO.175

今日の給食は「オニオンスープ」です。今回は玉ねぎについてです。

玉ねぎは給食でも毎回登場するほど、よく使用する食材の1つです。玉ねぎの歴史はとても古く、古代エジプトではピラミッドを作る人が食べていたという記録が残っているほど昔から力をつけるために食べられていました。玉ねぎと言えば包丁で切ったときに涙がでてきますね。これは硫化アリルという成分によるもので、玉ねぎの辛味と香りのもととなります。この硫化アリルは血液をサラサラにする効果があるので生活習慣病予防にも良い食材です。

今日の給食ではオニオンスープにしました。玉ねぎの甘みを味わいながら食べましょう！

玉ねぎの甘みとうまみが
たまんねーぎ
おったまげ~!(^~)!



《今日の献立》

ごはん

白身魚のトマトソース焼き

しゃきしゃきサラダ

オニオンスープ

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 ホキ チーズ	米 オリーブ油 砂糖 油	にんにく 玉葱 ダイストマト キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン エリンギ パセリ しょうが