

おやまだ給食だより

2022年4月号

新玉ねぎを食べよう！

通常は、春に収穫した玉ねぎの表皮を乾燥させて保存性を高めています。新玉ねぎは乾燥させずに出荷されます。

新玉ねぎの種類は主に“白玉ねぎ”と“黄玉ねぎ”です。

黄玉ねぎは収穫して乾燥させずにすぐ出荷されることで新たまねぎとなります。



新玉ねぎは、通常の玉ねぎよりもみずみずしく、辛味が少なく、甘みがあります。加熱するとこの甘味がさらに引き立ちます。しかし、通常の玉ねぎよりも日持ちはせず、常温保管に向かないため、冷蔵保存となります。

新玉ねぎとトマトの中華サラダ

*材料 (2人分) *

- 新玉ねぎ・・・中1/2個
- トマト・・・中1/2個
- しょう油・・・小さじ1
- お酢・・・小さじ2
- 砂糖・・・小さじ1
- ごま油・・・小さじ1
- かつお節・・・適量

作り方

- ①たまねぎは薄くスライス、トマトはサイコロに切る
- ②しょう油、お酢、砂糖、ごま油を全て混ぜ合わせる
- ③①を②で和える
- ④お皿に盛付けたらかつお節をふりかける

玉ねぎの健康効果

玉ねぎ独特の辛味と香りの成分は『硫化アリル』です。硫化アリルには、疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を助けて新陳代謝を活発にする働きや、血液をサラサラにする働きがあります。水に溶けやすく、また熱にも弱い特徴があるため、水にさらすのは短くして生のまま食べることで、効果が期待できます。

ポイント

お酢やごま油を使うことで減塩になります。かつお節の他に、青じそやみょうがでも味のアクセントになり、少ない塩分でもおいしく食べれます。



3月の行事食のご紹介

御一日献立

ひなまつり

春分の日



4月の行事食

1日 御一日献立

29日 昭和の日

栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。