



給食だより

2026年3月号



今年度も残りわずかとなりました。給食室の朝は早く、時間に追われる毎日ですが、食器を返しにくる子どもたちの「今日の〇〇美味しかったー！！」「お野菜全部食べたんだ〜」という何気ない一言に励まされ、日々やりがいを感じています。少しでも子どもたちの成長の手助けになるよう、今月も愛情込めて給食を作りたいと思います！

今月の食材は たまねぎ です。



品種や産地に幅があり、一年中出回っていますが、春は柔らかくて瑞々しい **新たま** が出回ります。一般的に玉ねぎは日持ちさせるため、収穫後 1 か月ほど乾燥させてから出荷しますが、新たまは乾燥させずにすぐに出荷するため、辛みが少なく瑞々しいです。(水分が多いため、湿気の多い場所では傷みやすく、日持ちしないというデメリットあり。)

玉ねぎの気になる栄養はこちら↓↓↓

- ケルセチン** … 色素や苦み成分であるポリフェノールの一種。血管をしなやかに保つ働きがあり、動脈硬化の予防やコレステロール、血圧の上昇を抑える効果がある。
- オリゴ糖** … 腸内で善玉菌のエサになり、善玉菌を増やすことで腸内環境を整える。それにより、便秘解消や美肌効果、免疫機能の向上などが期待できる。
- パントテン酸** … 脂肪酸や糖の代謝に重要な役割を持つ。ストレスによる疲労感や、眠気の改善に◎
不足すると、手足のしびれや疲労、食欲不振などの原因になる。
- カリウム** … ミネラルの一種で、摂りすぎた塩分の調節をする働きがある。カリウムの不足は、脱力感、食欲不振、精神障害、不整脈などの原因になる。
- 硫化アリル** … 玉ねぎのにおいや辛み成分。体内に吸収されにくいビタミンB1の吸収を助ける。血液をサラサラにし、脳梗塞や筋梗塞の予防に効果がある。ただし、水に溶けやすく、熱にも弱いいため、効率よく摂取するためには生で食べるのがおすすめ。



通常のだまねぎと新たまの栄養に特に違いはありませんが、熱で壊れてしまったり、水に溶け出してしまう栄養素もあるため、辛みの少ない新玉ねぎを生で食べるのが効率的◎

1年間、さまざまな食材を紹介させていただきましたが、「これだけ食べていれば大丈夫！！」という食材は残念ながらありません。毎日お仕事に家事に、お忙しいところではありますが、いろいろな食材に触れる機会をつくってあげてください(*^-^*)嫌いなものは一口食べれば花丸です🌸！！