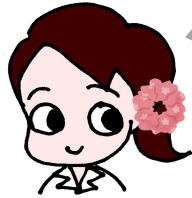




# 給食だより



第 119号 2026年2月・3月



こんにちは、栄養管理室の‘えいこ’です。春にちなんで、髪飾りは桜のシュシュにしてみました。寒い日がある一方で、暖かい日も出てきましたね

今回は、万能で洋風和風問わず、使い勝手の良い”玉ねぎ”でも「新玉ねぎ」について、ご紹介いたします

## 『新玉ねぎ』について



### 1, 玉ねぎのルーツなど

たまねぎの原産地は、中央アジアから地中海沿岸とされています。栽培歴史は古く、古代エジプトやメソポタミア文明で始まったとされています。

日本へは江戸時代にオランダ人が長崎に持ち込んだのが最初です。実際に定着したのは、アメリカから導入された品種が北海道で栽培に成功した明治以降です。

たまねぎの語源 (onion) は、ラテン語 (unio: 真珠) から来るそうです。

\*(参考文献) 農畜産業振興機構HPより

### 2, 玉ねぎの栄養

独特のにおいと辛さの成分は「硫化アリル」で、血液をサラサラにするといわれます。

抗菌作用もあるので、風邪の予防にも役立ちます。熱によって硫化アリルが変性するため、生食の方がより効率よく摂取できます。

\*(参考文献) 農林水産省HPより

### 3, 新玉ねぎの選び方

新玉ねぎは春先だけに出回る早生種のことです。柔らかく辛味が弱いので生食に向いています。水分が多いのでカビが生えやすい。カビがなく、重みのあるものが良質とされています。

## レシピ

### ○新玉ねぎとツナの冷奴(2人分)

材料:	新玉ねぎ	1個
	絹ごし豆腐	1/2丁
	ツナ缶(ノンオイル)	1缶(70g)
	小ねぎ	1本
	マヨネーズ	10g
	ノンオイルゴマドレッシング	30g(大さじ2杯)

- 作り方:
- ①新玉ねぎは薄くスライスする。小ねぎは小口切りにする
  - ②絹ごし豆腐は水切りし、一口大の角切りにする
  - ③器に①・②と汁気を切ったツナを盛り付け、ドレッシングをかける
  - ④マヨネーズを線のように細くかけ、小口切りにした小ねぎを散らす

アレンジ: ★ゴマドレッシングはオイル入りの場合、マヨネーズは控えても良い  
 ★ゴマドレッシングはポン酢でも良い。すりごまを追加してください  
 ★レタスや戻したワカメを添えても良いでしょう。その場合は調味料を増やすなど調整してください。

保存: ★生食ですので、早めに消費しましょう

1人分栄養量: エネルギー150kcal、塩分1.0g