

# いただきます



令和5年9月19日発行  
発行者/  
役場子育て支援課  
子育て支援係  
電話62-9733

ここでは、食物や栄養、行事の由来に関することをお伝えしています。簡単料理レシピも掲載していますので、ぜひ参考にしてください。

## 捨ててしまう、たまねぎの皮… こんな使い方も！

甘みいっぱい

# たまねぎ

たまねぎは、旨味が多く、じっくりと炒めると、糖とアミノ酸が変化し、あめ色に。甘みと旨味が凝縮し、お料理にコクや深みを加えます。



皮に含まれるケルセチンが色素を含んでいることから、染め物に用いることができます。黄色の色素を持っていて、薄い黄金色を楽しめます。

(作り方)

- むいたたまねぎの皮をネットに入れ、出てこないよう輪ゴムで口を縛ります。
- 鍋に水とネットに入れたたまねぎの皮を入れ、火にかけます。
- 沸騰したら弱火にし、15~20分すると色が出てきます。
- たまねぎの皮を取り出し、染めたいハンカチなどを入れ、20分ほど火にかけます。
- ボウルに湯とミョウバンを入れ、色止め液を作っておきます。
- 染めたハンカチを色止め液に入れる。
- 水洗いし、乾いたら完成！

▲芽室町のたまねぎは、3月から種まきが始まり、5月に苗を畑に植え付け。9月から収穫が行われます。

## 栄養のポイント①

### ケルセチン



⇒「たまねぎを食べると、血液がサラサラになる」と聞いたことがありますか？

その作用があるのが、このケルセチンです。

ケルセチンはポリフェノールの一種で、薄い黄色の色素成分で、たまねぎのほかにハーブなどにも含まれます。

血液凝固の抑制や、悪玉コレステロールの予防の効果があります。

## 栄養のポイント②

### 硫化アリル



⇒「たまねぎを切っていると涙が出る」

これは、硫化アリルが蒸発して鼻や目の粘膜を刺激するためです。

涙を避けるためには、たまねぎを水にさらすと良いでしょう。

食育ししぴ



# 19日は食育の日

## 食事のマナーについて

食事には、エネルギーや栄養をとる以外に、人と人とのつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事のマナーは、昔から伝えられてきたもので、相手を嫌な気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。

～食事のあいさつ～

**いただきます！**

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

**ごちそうさまでした！**

漢字で「ご馳走さま」と書き、「食事を用意するために駆け回ってくれてありがとう」という意味が込められています。

～“ながら食べ”していませんか？～

食事は、料理を味わい、一緒に食べる人と楽しく過ごす時間です。テレビやスマホを見ながらだと、料理や会話に集中できません。食事に集中できる環境を整えましょう。

# たまねぎの チーズチヂミ



1人分  
熱量 160kcal  
たんぱく質 5.1g  
脂質 8.5g  
塩分 1.9g  
食物繊維 1.2g

## 材料（1枚分）

- ◎たまねぎ 1個（約200g）
- ◎塩 少々
- ◎チーズ 50g
- ◎片栗粉 大さじ2
- ◎小麦粉 大さじ2
- ◎水 大さじ2
- ◎油 大さじ1

## 作り方

- ① たまねぎは、薄くスライスし、塩を揉みこみ、5分ほど置いておく。水気が出てくるので、しっかり絞っておく。
- ② ボウルに、水気を切ったたまねぎ、チーズ、片栗粉、小麦粉、水を入れ、さっくり混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を広げ、ふちがカリッとしたら、裏返して、ふたをしてきつね色になるまで加熱する。
- ④ 食べやすく切って、お好みで酢醤油やポン酢をつけてどうぞ。

## 芽室町公式 LINE でししぴを公開中

今回掲載のレシピは芽室町公式 LINE で公開しています。ぜひご覧になってください。



←お友達登録は、  
こちらからどうぞ