

# いただきます



令和6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。

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。



▲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。

### よく食べる野菜 第一位「たまねぎ」

保護者に対して、子どもが週1回以上食べている野菜を調べたところ、次の結果が得られ、たまねぎが最も多くなじみのある野菜であることが分かります。

#### 好き嫌いをなくす、少しの工夫…

たまねぎは、よく口にする野菜ですが、そのほかの野菜も、好き嫌いせずに、美味しく食べてほしいものです。

食べないのには、ワケがある…苦手の理由は7つに分けられます。

- ①見た目
- ②味覚の偏り
- ③刺激
- ④食感
- ⑤香り・風味
- ⑥飲み込みやすさ
- ⑦精神的理由

★まずは、苦手のワケを把握しましょう！

### 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。



#### こんな声かけしていませんか？

「せっかく作ったのに、どうして食べてくれないの？ いいから食べなさい」

一方的に攻め続けても、解決しません。無理矢理食べさせても、子どもはさらに抵抗します。

笑顔で子どもの気持ちを聞いてみましょう。

わかれば、料理をする時のヒントになり、愛情を込めた料理は一層、美味しく仕上がるでしょう。

食育レシピ



# たまねぎと

## きゅうりのおかか和え

1人分  
熱量 26kcal  
たんぱく質 2.4g  
脂質 0.1g  
塩分 0.3g  
食物繊維 0.9g



### 材料（4人分）

- ◎たまねぎ 2/3個
- ◎きゅうり 1本と1/2本
- ◎かつお節 5g
- ◎しょうゆ 大さじ1/2

### たまねぎの選び方

首と根の部分が小さく、ぎゅっと締まっていて、表面の茶色い皮が、乾燥して、艶があるものが良い！  
持った時に、ずっしりと重く、硬く締まっていると中に水分を保っていておいしいでしょう。

### 作り方

- ① たまねぎは、長さを半分に切ってうす切りに、きゅうりは輪切りにする。
- ② たまねぎは透き通るまでゆで、きゅうりは食感が残る程度に、さっとゆでる。それぞれ水気をよく切っておく。
- ③ ボウルに、かつお節、しょうゆを混ぜ、②と和えたら出来上がり！

### ポイント

たまねぎときゅうりは、軽くゆでることで、青臭みや辛味が和らぎ、小さな子ども食べやすくなります！

## 19日は「食育の日」

芽室町では、心も体も健康に過ごし、食に対する正しい知識を身につけることを目的に、毎月19日を「食育の日」としています。

その活動のひとつとして、平成20年度から年2回（6月・10月）、芽室町内の保育所（園）、小中学校、病院、高齢者施設などで、統一献立を提供しています。

統一献立とは、安全安心な旬の地元食材から、1つ選択し、その食材を使用した料理を各施設で、同一日に、一斉に提供することです。

10月19日の統一献立で使用する食材は、

「たまねぎ」です！それぞれの施設にあった調理法で提供します。（曜日の関係で、提供日は施設により前後することあり）

下記に、ご紹介するレシピは、町立ひだまり保育所で提供します。

芽室町の学校給食では、「たまねぎとしいたけの味噌汁」を提供し、町立芽室病院では、「ハンバーグのたまねぎソース」を提供します。

たまねぎは、加熱しても、生で食べてもおいしく、よく使用される野菜のひとつです。旬の野菜は栄養たっぷりです！この機会に、ぜひ地元の美味しい野菜を食べましょう。

## 芽室町公式 LINE でレシピを公開中

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