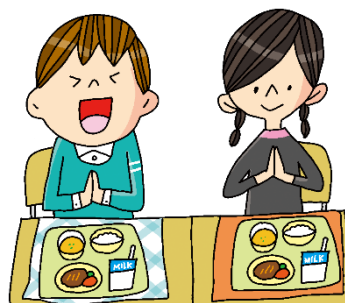


今日の給食 (6.18)



給食センターより



今日は「野菜の日」です。今月、紹介したい野菜は、玉ねぎの白みそ汁の「たまねぎ」です。今は、玉ねぎがとれる時期です。お店には、年間を通して茶色い皮の玉ねぎが売られていますが、これは、収穫した玉ねぎの表の皮を乾燥させて、**保存がきく**ようにしたものです。新玉ねぎは、収穫した後、乾燥させていないもので、1年のうち、新玉ねぎが食べられるのは、今の時期だけです。**新玉ねぎは、水分を多く含んでいて、甘みがある**ので、サラダなどの生で食べるのがおすすめです。玉ねぎには、**免疫力が高まり、病気になりにくくする働きや、疲れをとる働き**などがあります。