



いきいきお野菜 7月の主役 たまねぎ



がつ しょう と な み し つ く
7月に使用する『たまねぎ』は、砺波市で作っています。

と な み う ゆ き ふ ほ か
砺波の『たまねぎ』は、植えてから雪が降ることが他の
さんち おお ちが ふゆ ゆき う はる ゆきど みず
産地との大きな違いで、冬に雪に埋もれ、春には雪解けの水
をしっかりと吸 収して、みずみずしく肉厚な『たまねぎ』

そだ とくちょう
に育つのが特徴です。

き なみだ で りゆうか からみ
たまねぎを切ると涙が出ますが、硫化アリルという辛味
せいぶん げんいん りゆうか けんこう よ はたら
成分が原因です。硫化アリルは、健康に良い働きをしてく
れま す。けつえき しょくよく ぞうしん
血液をサラサラにしたり食欲を増進し、「ビタミン
ビーワン おお ぶたにく ちょうり ひろうかいふくこうか で
ンB₁」が多い豚肉と調理すると疲労回復効果も出ます。



(公財) 富山市学校給食会

