



2月21日(金) ご飯 牛乳 ハッシュドポーク ツナサラダ ゼリー

今日の給食はハッシュドポークです。ハッシュドポークに入っているたまねぎは、包丁などで切ると、目にしみて涙が出てきます。これは、たまねぎの辛み成分である硫化アリルが原因です。涙を出させるだけでなく、この硫化アリルは血液をサラサラにする働きがあり、生活習慣病予防に役立ちます。熱に弱い成分なので、硫化アリルを積極的に摂りたい場合は生で食べると良いですよ。