

# きょうのこんだて

10がつ4にち

ごはん(あじつけのり)  
やさいのみそしる  
しろみざかなのかりんあげ  
あおなのおひたし



## きょうのポイント

### 玉ねぎ

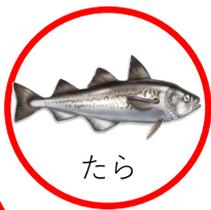
玉ねぎを包丁で切ると涙が出るがありますが、これは玉ねぎの細胞が壊れて「硫化アリル」という栄養素が出るためです。硫化アリルは刺激臭と辛味があり、この成分が目や鼻に入ることによって涙が出ます。この作用は、火をとおす(加熱)するとおさえることができます。また、玉ねぎを食べると血液がサラサラになると言われているのは、この硫化アリルの作用でもあります。



# 10がつ4にち きょうのたべもの



こんぶ



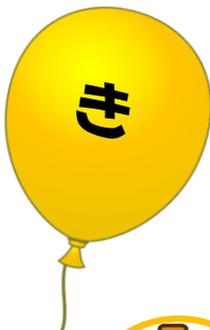
たら



みそ



のり



あぶら



さとう



かたくりこ



ごはん



しいたけ



にんじん



こまつな



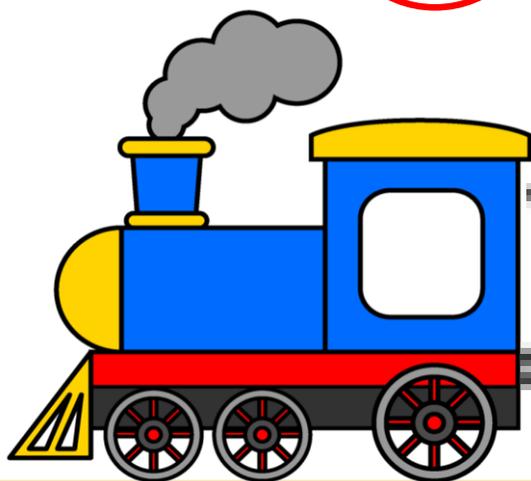
たまねぎ



あおねぎ



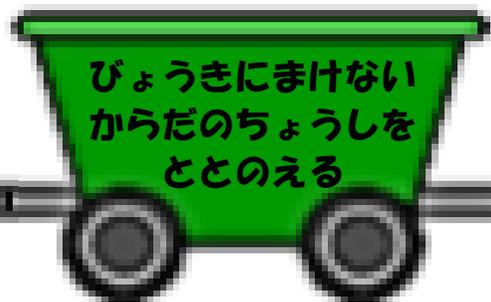
キャベツ



からだを  
つくるもと



げんきいっぱい  
エネルギーのもと



びょうきにまけない  
からだのちょうしを  
ととのえる