

# きょうのこんだて

11がつ15にち

ごはん

おにおんすーぷ

とりにくのおれんじそーす

さつまいもとぶろっこりーのさらだ



## きょうのポイント

玉ねぎ

玉ねぎを包丁で切ると涙がでることがありますが、これは玉ねぎの細胞が壊れて「硫化アリル」という物質が発生するためです。

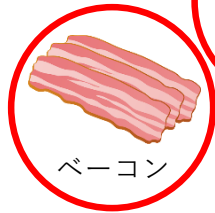
硫化アリルには刺激臭と辛味があり、この成分が目に入ることによって涙が出ます。この作用は加熱することでおさえることができます。

また、玉ねぎを食べると血液がサラサラになるといわれているのはこの硫化アリルの作用でもあります。

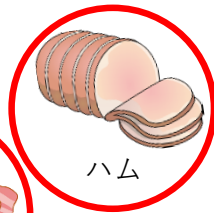
ゆっくり  
よくかんで  
たべよう



# 11がつ15にち きょうのたべもの



ベーコン



ハム



ふりかけ



マーマレード



かたくりこ



あぶら



さつまいも



パセリ



マッシュ



ブロッコリー



キャベツ



とりにく



マヨネーズ



オリーブ  
オイル



ごはん



にんじん



たまねぎ

