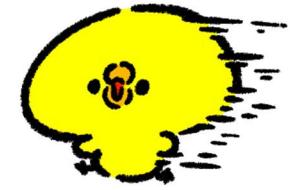


# 本日のおすすめ

きょう  
今日は「たまねぎ」たっぷり  
「オニオンスープ」です。



「たまねぎ」は「古代エジプト」や「メンポタミア文明」という、とても昔の時代から栽培されてきた野菜です。栄養が豊富なことから、有名な「ピラミッド」を作る人たちの「お給料」として使われた説もあるそうです。日本には江戸時代に伝わり、明治時代になり本格的に栽培がはじめました。



## たまねぎの栄養

### ビタミンB1を助ける「アリシン」

→ にんにくにもふくまれる成分で、スタミナアップに役立ちます。ごはんやパンにふくまれる糖をエネルギーに変えるのを手伝ってくれます。

### 食物せんい

→ おなかの中をそうじして、べん通をよくしてくれます。



### たまねぎ畑

### たまねぎの断面

