

# グリーン アスパラガス

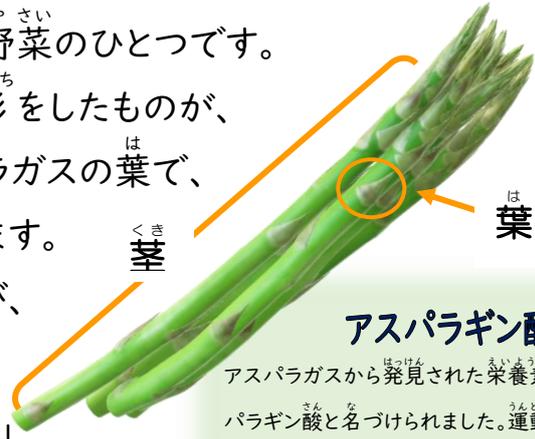


今日の給食のアスパラガスは、<sup>ふかがわし</sup>深川市でとれたものです。<sup>がつ</sup>5月から<sup>がつころ</sup>6月頃が<sup>しゅうかく</sup>収穫の時期で、<sup>じき</sup>深川市の<sup>ふかがわし</sup>春の<sup>はる</sup>訪れを<sup>おとず</sup>知らせる<sup>し</sup>野菜の<sup>やさい</sup>ひとつです。

アスパラガスをよく見ると、<sup>み</sup>茎に<sup>くき</sup>三角の<sup>さんかく</sup>形をした<sup>かたち</sup>ものが、  
たくさんついています。その部分は、<sup>ぶぶん</sup>アスパラガスの<sup>は</sup>葉で、  
わたしが<sup>た</sup>食べているのは<sup>くき</sup>茎の部分<sup>ぶぶん</sup>になります。

<sup>てんき</sup>天気がよいと、<sup>にち</sup>1日に<sup>くき</sup>10cmくらい<sup>の</sup>茎が伸び、  
20~30cmで<sup>しゅうかく</sup>収穫されます。

今日は、「<sup>ふかがわさん</sup>深川産<sup>い</sup>アスパラ入り<sup>こーんそてー</sup>コーンソテー」  
が<sup>あじ</sup>できるので、<sup>た</sup>味わって<sup>た</sup>食べましょう！



## アスパラギン酸

アスパラガスから<sup>はっけん</sup>発見された<sup>えいようそ</sup>栄養素なのでア  
スパラギン酸と名づけられました。<sup>うんどう</sup>運動した時や<sup>つか</sup>疲  
れている時に<sup>た</sup>食べると<sup>からだ</sup>体のスタミナとなり、  
<sup>ひろうかいふく</sup>疲労回復に<sup>こうか</sup>効果があると<sup>い</sup>われています。

