

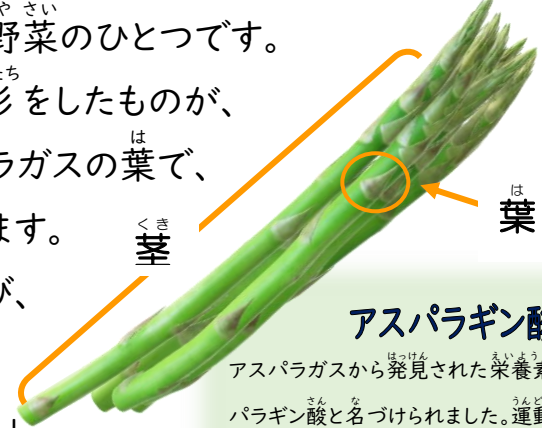
グリーン アスパラガス



今日の給食のアスパラガスは、^{ふかがわし}深川市でとれたものです。^{がつ}5月から ^{がつころ}6月頃が収穫 ^{しゅうかく}の時期で、^{じき}深川市の春の訪れを知らせる野菜のひとつです。

アスパラガスをよく見ると、^み茎に三角の形をしたものが、^{くき}たくさんついています。その部分は、^{ぶぶん}アスパラガスの葉で、^は私たちが食べているのは茎の部分になります。
^{てんき}天気がよいと、^{にち}1日に ^{くき}10cmくらい茎が伸び、
^{しゅうかく}20~30cmで収穫されます。

今日は、「^{ふかがわさん}深川産アスパラ入りコーンソテー」
がでるので、^{あじ}味わって ^た食べましょう！



アスパラギン酸

アスパラガスから発見された栄養素なのでアスパラギン酸と名づけられました。運動した時や疲れている時に食べると体のスタミナとなり、疲労回復に効果があると言われています。

