



## 「アスパラガス」(アスパラガスのサラダ)



みなさんこんにちは。今日は「アスパラガス」のお話をします。

アスパラガスは、春から初夏に旬を迎える野菜です。ヨーロッパで多く栽培され、江戸時代に日本へ観賞用として伝わり、その後食用として栽培されるようになりました。太陽の光を浴びて育ったグリーンアスパラガスと、土をかぶせて日光を当てずに育てたホワイトアスパラガスがあり、育て方の違いで色や香りが変わります。疲労回復の効果ができる「アスパラギン酸」というアミノ酸が多く含まれています。このアスパラギン酸は、アスパラガスから発見された栄養素です。他にもカロテンやビタミン C などが多く含まれており、風邪などの病気から体を守る働きも期待できます。

今日の給食では、グリーンアスパラガスを使って「アスパラガスのサラダ」にしました。旬のアスパラガスをおいしくいただきましょう。これでお話を終わります。