

5月 31日(金)

グリーンアスパラガス



グリーンアスパラガスは、
緑黄色野菜の仲間です。

カロテン(ビタミンA)やビタミンC、ビタミンEなどのビタミン類を豊富に含みます。

きょうのこんだて

しょくパン
りんごジャム
ぎゅうにゅう
かつおのガーリックやき
けいにくとじゅがいもののスープ
グリーンアスパラガスのサラダ

き	(おもにエネルギーのもとになる) しょくパン あぶら、さとう じゃがいも、オリーブあぶら りんごジャム
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう けいにく かつお
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、にんじん にんにく、キャベツ パセリ グリーンアスパラガス

クイズ19 アスパラガスの種類ないものは、どれでしょうか。
① ホワイトアスパラガス (白) ② ブラックアスパラガス (黒)
③ グリーンアスパラガス (緑)

一口メモ

○今日の副菜は「グリーンアスパラガスのサラダ」です。
今日のグリーンアスパラガスは、冷凍のものではなく、
生のものです。



グリーンアスパラガスは、
土からでてきた若い部分を食べている野菜です。

グリーンアスパラガスについての三角形のはかまと呼ばれている部分は、葉っぱが退化したものです。



○アスパラガスには、グリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスがあります。グリーンアスパラガスは、日光にあてて育てていますが、ホワイトアスパラガスは、土をかぶせて、日光をさえぎって育てます。



アスパラガスには、むらさきアスパラガスもあります。



じゃがいも	熊本県	にんじん	長崎県	パセリ	長野県
たまねぎ	佐賀県	キャベツ	兵庫県	グリーンアスパラガス	福岡県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②