

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、
りょくおうしょく や さい なかま
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
けいにくとじゃがいものスープ
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にないものは、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

きょう ふくさい
○今日の副菜は「グリーンアスパラガスのサラダ」です。

きょう れいとう
今日のグリーンアスパラガスは、冷凍のものではなく、
なま
生のものです。



グリーンアスパラガスは、
つち わか
土からでてきた若いくきの
ぶぶん た やさい
部分を食べている野菜です。



さんかくけい よ
グリーンアスパラガスについてる三角形のはかまと呼ばれ
てい部分ぶぶん は たい か
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