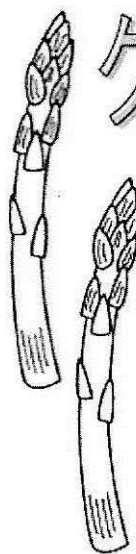


5月18日(水)

## グリーンアスパラガス



グリーンアスパラガス  
のもっともおいしい時期  
は？



グリーンアスパラガスが畑で  
芽を出すのは、春先から夏の始め  
です。このころにとれるものが、  
もっともおいしいです。

グリーンアスパラガスは、芽が出ると、とても  
成長の早い野菜です。春は約1週間で、夏は  
約3日で収穫することができます。

## きょうのこんだて

かつおのガーリックマヨネーズ焼き  
スープ  
グリーンアスパラガスのソテー  
しよくパン  
(いちごジャム)  
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・かつお けいにく
き	(おもにねつやちからもとになる) しよくパン (いちごジャム) マヨネーズ・じゃがいも オリーブあぶら
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	キャベツ・たまねぎ・にんじん
り	にんにく・パセリ グリーンアスパラガス

クイズ10 アスパラガスの種類には、グリーンアスパラガスの他にもあります。それはどれでしょう？

①ホワイトアスパラガス

②ブラックアスパラガス

③イエローアスパラガス

## 一口メモ

今週は「食育週間」です。

○かつおは、春に九州から北海道南部に北上し、秋には南下する太平洋の代表的な回遊魚です。



かつお (50 cm～1 m)

○かつおはいろいろに調理されたり、加工されたりします。

○今日の「かつおのガーリックマヨネーズ焼き」は、かつおの切り身に、にんにく、塩、こしょう、マヨネーズで下味をつけて、焼き物機で焼いています。



かつおのたたき



なまりぶし



かつおぶし

花かつお・けずりぶし

## 産地調べ

かつお	太平洋	たまねぎ	大阪府	パセリ	静岡県
じゃがいも	鹿児島県	にんじん	徳島県	グリーンアスパラガス	長野県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ・いちごジャムの袋 □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①

