

## 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やき  
スープ  
グリーンアスパラガスのソテー<sup>ほじけ</sup>  
しょくパン  
(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)  
しょくパン  
(いちごジャム)  
マヨネーズ・じゃがいも  
オリーブあぶら

み (おもにからだのちようしをととのえる)  
ど キャベツ・たまねぎ・にんじん  
り ににく・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 (50cm~1m)

○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。



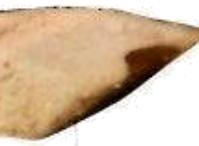
かつおのたたき



かつおぶし



なまりぶし



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