

5月18日(水)

グリーンアスパラガス

パン

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
とベーコンのソテー

アプリコットジャム

牛乳



グリーンアスパラガスには、カロテンやビタミンC、ビタミンEなどが含まれています。

また、アスパラギン酸という体の疲れをとる働きがある成分も含まれています。

アスパラガスは、若い芽と茎の部分を食べる野菜です。畑で芽を出すのは、春先から夏の初めで、この頃にとれるものが、とてもおいしいです。

日光をさえぎって栽培すると、ホワイトアスパラガスになります。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
かつお 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん グリーンアスパラガス	にんにく たまねぎ グリンピース	パン じゃがいも アプリコットジャム	マヨネーズ 綿実油