

きゅうしょくしつ 給食室からのお手紙 てがみ

- ・アスパラベーコンソテー
- ・さけのしおやき

ごまごはん

しんじゃがの
ごまみそしる

きび 厳しい冬を越したアスパラガス ふゆ こ

アスパラガスは春から初夏にかけて旬の野菜です。種をまいてから収穫時期を迎えるまで3年もかかります。今日のアスパラガスも、農家さんが長い間、手間ひまをかけておいしく育ててくれました。アスパラガスには**ビタミン**や**食物繊維**がたくさん含まれています。体の疲れを回復させる「**アスパラギン酸**」はこのアスパラガスから発見されたそうです。