6月　　17（火）今日の盛り付け

大皿：ベーコン
　　クリームスパゲッティ

大碗：ひよこ豆の
　　スープ煮

小碗：フレンチサラダ

トレイ：牛乳
　　オレンジ

【ひとくちメモ】今日の給食は洋食です。

アスパラガス

グリーンアスパラガスは、カロテンやビタミンC、E、B群が多い緑黄色野菜です。疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種、アスパラギン酸も多く含まれています。　穂先に含まれるルチンは、毛細血管を丈夫にする働きがあり、間接的に血圧を下げる効果があるとされています。

アスパラはユリ科の多年草です。グリーンアスパラとホワイトアスパラは同じ種類で、その中には「ウェルカム」や「スーパーウェルカム」「ガインリム」などの品種があります。　色の違いが出るのは栽培方法の差です。　グリーンアスパラは、発芽した後も日光に当てて自然のまま育てます。太陽の光をいっぱいに浴びて育つグリーンアスパラは、光合成によって葉緑素が緑色になります。それに対してホワイトアスパラは、芽に土をかぶせたり遮光フィルムでハウスを覆うなど、日光が当たらないように育てるため乳白色になります。ホワイトアスパラガスは**鉄分**が豊富に含まれています。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪