

6月 8(月) 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(^^♪

