



きょう きゅうしょく はる あじ こんだて
今日の給食は、「春を味わおう献立」です。

はる しゅん つか
春が旬のたべものがたくさん使われています！

しゅん いちばん えいようまんてん じき
「旬」とは、一番おいしくて栄養満点な時期のことです。

◎アスパラガス

アスパラガスは春を代表する

しゅん たべもの
旬の食べ物のひとつです。

からだ つか
体の疲れをとってくれる

「アスパラギン酸」という栄養が

たっぷり入っています！

きょう やさい はい
今日は、野菜ソテーに入っています♪

はる あじ た
春に美味しい食べものを味わって食べましょう！



アスパラガス



<アスパラガスの色>

給食クイズ

きょう きゅうしょく みどりいろ
今日の給食では「緑色」のアスパラガスですが、

ほか なにいろ
他には何色のアスパラガスがあるでしょうか？



- ①白
- ②黒
- ③オレンジ

アスパラガス^{そだ}を育てるときに、
ひかり^あを当てないように
つち^{そだ}をかぶせながら育てると、
しろ^{しろ}いアスパラガスになります。
ほか^{むらさきいろ}にも紫色のアスパラガスもあり、
あじ^{えいよう}や栄養もさまざま

こたえ：①^{しろ}白

