

# グリーンアスパラガス

令和4年5月27日  
北空知圏学校給食センター



「<sup>くき</sup>茎<sup>ぶぶん</sup>」の部分  
た  
食べています。

アスパラガスは、<sup>ふかがわし</sup>深川市の<sup>はる</sup>春の<sup>おとず</sup>訪れを知らせる<sup>やし</sup>野菜  
のひとつです。今日は、「<sup>ふかがわさん</sup>深川産アスパラ入り<sup>こん</sup>コーンソテ  
ー」がでるので、<sup>あじ</sup>味わって<sup>た</sup>食べましょう!

<sup>はる</sup>春のアスパラガスは<sup>まえ</sup>前の<sup>とし</sup>年、<sup>ね</sup>根に<sup>たくわ</sup>蓄えた<sup>ようぶん</sup>養分を使っ  
て<sup>め</sup>芽を出しているの、<sup>あま</sup>甘みが<sup>つよ</sup>強く<sup>みどりいろ</sup>濃い<sup>き</sup>緑色をしています。

<sup>まわ</sup>周りについている<sup>さんかくけい</sup>三角形  
のものは「<sup>は</sup>葉」です。

カロテンやビタミン C.E.B群が多い<sup>ぐん</sup>緑<sup>おお</sup>黄色<sup>りよくおうしよくやさい</sup>野菜  
です。穂先に含まれている<sup>ほさき</sup>ルチンは<sup>ふく</sup>毛細血管<sup>もうさいけっかん</sup>を<sup>じょうぶ</sup>丈夫に  
する<sup>はたら</sup>働きがあり、<sup>けつあつ</sup>血圧を下げる<sup>さ</sup>効果があるといわれ  
ています。

## アスパラギン酸

アスパラガスから<sup>はっけん</sup>発見された<sup>まいようそ</sup>栄養素な  
ので、アスパラギン<sup>さん</sup>酸と名づけられました。  
<sup>うんどう</sup>運動した時や<sup>つか</sup>疲れている時に<sup>た</sup>食べる  
と<sup>からだ</sup>体の<sup>ひろうかいふく</sup>スタミナをつけて<sup>きこう</sup>疲労回復に  
効果があるといわれています。

