

グリーンアスパラガス

令和 7 年 6 月 5 日
北空知圏学校給食センター

アスパラガスは、春を代表する野菜の一つです。春の日差しを浴びてぐんぐんと伸び、1日で5~10cmくらい成長します。アスパラガスには、緑色のグリーンアスパラガス、根元から穂先まで真っ白のホワイトアスパラガスなどがあります。これは同じ品種ですが、日光に当てて育てるか育てないかで色が違うアスパラガスになります。今日の給食は、日光に当てて育てた深川市のグリーンアスパラガスを使用しています。

アスパラガスの栄養 アスパラギン酸

アスパラガスから発見された栄養素なので「アスパラギン酸」と名づけられました。運動した時や疲れている時に食べると、体の疲労回復に効果があります。

