

# アスパラガス

平成 30 年 5 月 22 日  
北空知圏学校給食センター



【メ ス】

今日から深川産のアスパラガスが登場します！アスパラガスはギリシャ語で“新芽”という意味です。

アスパラガスの根の部分に多く含まれる“アスパラギン酸”は美肌効果や疲労回復に効果があり、穂先に多く含まれる“ルチン”は血管を強くして血液をサラサラにする働きがあります。

さてみなさんはアスパラガスにオスとメスがあるのをごぞんじですか？

メスの方が、栄養価が高くて美味しいのでおすすめですが、一般的に出回っているのはオスが多いようです。見分け方は穂先にあります。穂先がしまっているのがメスでバラバラになっているのがオスです。



【オ ス】