



今日の給食のアスパラガスは、深川市でとれたものです。この時期は、新鮮なアスパラガスがたくさん出回ります。よく見ると、アスパラガスの茎に三角の形をしたものが、たくさんついています。その部分は一体何なのかというと、アスパラガスの葉です。そして私たちが食べているのは茎の部分です。天気がよくと、1日に10cmくらい茎が伸び、20~30cmで収穫されます。

**アスパラガスの栄養** カロテンやビタミンCが多く、免疫力を高めくれます。また、疲れを取り除いてくれるアスパラギン酸も多く含まれています。

三角の形をしたものは“葉”です。  
紫色や白いアスパラガスもあります。

