

令和3年 6月 15日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 ポークビーンズ アスパラガスサラダ  
アーモンドいりこ ヨーグルト



【ひとロメモ】

## アスパラガスのどの部分を食べているか知ろう

(食事と文化)

植物のからだは、根・茎・葉からできています。アスパラガスは、根・茎・葉のどの部分を食べているのでしょうか。

答えは茎です。もっと正確にいうと、若い茎と葉の部分を食べています。葉は茎の節についている三角形の部分で葉としての役割は退化しているそうです。

アスパラガスと同じく茎をたべる野菜には、たけのこ、たまねぎがあります。

アスパラガスはほのかに甘くおいしい、春から初夏が旬の野菜です。今日はサラダにしています。おいしく食べましょう。

令和3年6月15日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 鶏肉と大豆のトマトソース煮  
小煮干しとアーモンドのいり煮 アスパラサラダ ヨーグルト



【ひとロメモ】

## 旬のアスパラガスについて知ろう

(食事の重要性)

今日のサラダには、旬のアスパラガスを使っています。

アスパラガスは、春から夏にかけて、一番たくさん獲れ、おいしい時期です。冬に蓄えたエネルギーを、一気に放出して成長していく様子やロケットのような形に春の命の力強さを感じさせる野菜です。土から茎が伸びてきて、1日に4~6センチくらい伸びる、パワーのある野菜です。

栄養パワーのあるアスパラガスを使ったサラダを味わって食べましょう。

令和3年 6月 15日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 ポークビーンズ  
アスパラガスのサラダ アーモンドいりこ  
(小・中)ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》  
キャベツ じゃがいも  
パセリ 玉ねぎ



【ひとロメモ】

## アスパラガスについて

(健康に良い食事のとり方)

今日のめあては「アスパラガスを食べている部分について知ろう」です。

植物のからだは、根・茎・葉からできています。アスパラガスは、根・茎・葉のどの部分を食べているのでしょうか。

答えは茎です。もっと正確にいうと、若い茎と葉の部分を食べています。葉は茎の節についている三角形の部分で葉としての役割は退化しているそうです。

アスパラガスと同じく茎を食べる野菜には、たけのこ、たまねぎがあります。

アスパラガスはほのかに甘くおいしい春から初夏が旬の野菜です。今日はアスパラガスのサラダになって登場しています。おいしくいただきましょう。