

令和8年 4月 14日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 うずら卵とアスパラのクリーム煮  
キャロットサラダ ココアビーンズ



【ひとロメモ】

## アスパラガスについて知ろう

(食文化)

今日のクリーム煮には、今が旬でおいしいアスパラガスが入っていますね。そこで、アスパラガスについてクイズをします。アスパラガスは、植物のどの部分を食べているでしょう。

① 茎の部分 ②葉の部分 ③根っこの部分 (5秒待つ)

クイズの答えは、①の茎の部分です。

アスパラガスは、春から夏にかけてがおいしい時期で、たくさん採れます。冬の間は土の中で栄養を蓄えており、春になると土から茎が出てきて、1日に4~6センチくらい伸びる、パワーのある野菜です。

アスパラガスには、アスパラギン酸という私たちの体を元気にしてくれる成分がたくさん含まれています。アスパラガスから発見されたので、この名前が付けられたそうです。

今日のアスパラガスは香川県でとれました。アスパラガスが入ったクリーム煮を味わいましょう。

令和8年 4月 14日（火） 第二学校給食センター

（献立名） 米粉パン 牛乳 カレービーンズ  
アスパラガスのサラダ いりことアーモンドのオリーブオイル



【ひとロメモ】

## 旬のアスパラガスについて知ろう

（食品を選択する能力）

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 8年 4月 14日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン 牛乳  
うずら卵とアスパラガスのクリーム煮  
キャロットサラダ ココアビーンズ

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ アスパラガス パセリ



【ひとロメモ】

## 旬のアスパラガスについて知ろう

(食文化)

植物のからだは、根・茎・葉などからできています。では、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。

①根 ②茎 ③葉 (・・・5秒まつ・・・)

答えは②の茎です。

さらに正確にいうと、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、葉としての役割は今ではあまりないそうです。アスパラガスと同じく茎を食べる野菜には、たけのこ、たまねぎなどがあります。

今日は丸亀市でとれたアスパラガスを使った「うずら卵とアスパラガスのクリーム煮」が登場しています。旬のアスパラガスを味わっていただきましょう。