

令和8年 5月 21日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 小いわしのフライ アスパラガスのサラダ
ポークビーンズ キャンディーチーズ



【ひとロメモ】

アスパラガスの栄養について知ろう

(食文化)

今日のサラダには、今が旬でおいしいアスパラガスが入っています。そこで、アスパラガスについてクイズをします。アスパラガスには、この野菜から発見された「アスパラギン酸」という成分が豊富に含まれます。それはどんな働きをするでしょう。

- ① 脳のエネルギーのもとになる
- ② 骨を丈夫にする
- ③ 体の疲れをとり、スタミナをつける (5秒待つ)

答えは、③の体の疲れをとり、スタミナをつけるです。この成分のおかげでアスパラガスは、1日に10センチほども伸びるそうです。冬の間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メートルくらいまで成長します。

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。今日のアスパラガスは丸亀市でとれました。残さず食べてアスパラガスのパワーを体に取り込みましょう

令和8年 5月 21日(木) 第二学校給食センター

(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 小いわしのフライ



【ひとロメモ】

アスパラガスを知ろう

(心身の健康)

アスパラガスは、つくしを大きくしたような形をしています。名前は、ギリシャ語で「たくさん分かれる」という意味の言葉から名づけられました。

アスパラガスが大きく育つと細い枝や葉が広がって、緑のかすみのようになります。

アスパラガスには、アスパラギン酸という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ことからこの名前がつけられたそうです。

令和 8年 5月 21日 (木)

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
小いわしのフライ キャンディチーズ

《今日の丸亀産の食材》
パセリ キャベツ



【ひとロメモ】

アスパラガスについて知ろう

(感謝の心)

アスパラガスは春から夏にたくさんとれる野菜で、2月の中ごろから芽が出てきて、25cmになると収穫します。1つの株から30本から40本出てくるそうです。5月になると、立茎といって、1本を残して、2m以上の大きな木に成長させます。日光をたくさん浴びて栄養を作り、アスパラガスの芽を次々と成長させていきます。そして10月になり、木が茶色に枯れると、木の部分を取り除き、冬の間、根の部分に栄養を蓄えておきます。そして、また2月になると、芽を出します。

農家の方が毎日肥料や水やりをして、大切に作ってくださったアスパラガスを味わっていただきましょう。