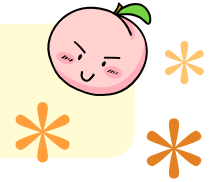


アスパラガスのお話（小）



みなさん、こんにちは。今日は「アスパラガス」のお話です。

アスパラガスは、ギリシャ語やラテン語で「新しい芽」を意味する言葉からこの名前がつけられたといわれています。春から初夏にかけてが旬でおいしい、茎を食べる野菜です。日の光を当てて育てると緑色のグリーンアスパラガスになります。また、土をかぶせて光が当たらないように育てると白色のホワイトアスパラガスになります。アスパラガスは、涼しい気候を好むため、日本では北海道や長野県でたくさん作られています。

アスパラガスにはオスとメスの株があるということを知っていますか。区別するのは難しく、花や実をつけるまで専門家でもわからないそうです。

アスパラガスは、カロテンやビタミンC、ビタミンEを含み、かぜに負けない体をつくってくれます。また、アスパラガスから発見された、「アスパラギン酸」という栄養素が入っています。「アスパラギン酸」は、うまみ成分の一つですが、体の疲れをとるはたらきもあります。今日の給食では、白いんげんのポタージュに使われています。しっかり食べて、元気な体をつくりましょう。