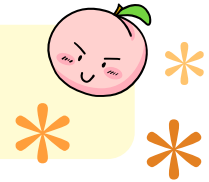


## アスパラガスのお話（中）



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「新芽」を意味する言葉からこの名前がつけられたと言われています。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、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、体の抵抗力を高めてくれます。また、アスパラガスから発見された、「アスパラギン酸」という栄養素を含みます。アミノ酸の一種である「アスパラギン酸」は、うまみ成分の一つですが、疲労回復にも効果があります。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、元気な体を保ちましょう。