

あすばらがす アスパラガス

5月 きゅうしょくゆうびん
松本市学校給食センター

なまえ 名前

ぎりしやご しんめ
ギリシャ語で「新芽」を
いみ ことば なまえ
意味する言葉から名前が
つきました。

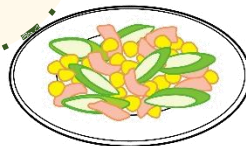
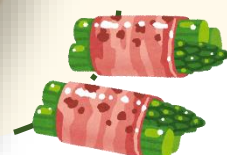
よく み みる みどりいろ
見かける緑色の
ものはぐりいんあすばら
がす
グリーンアスパラ
ガスとよばれます。

えいよう 栄養

つかれた からだ 体を
はや かいふく こうか
早く回復させる効果
のある「アスパラ
ぎんさん おお
ギン酸」が多く
ふくまれています。

りょうり 料理

ゆでてさらだにしたり、ベーコンやぶ
にく や ばたあ
た肉でまいて焼いたり、バターで
いためたり、てんぷらにしたりなど、
いろいろな料理でアスパラガスを
あじ
味わいましょう。



ほわいとあすばらがす ホワイトアスパラガス

め で まえ つち たいよう ひかり そだ ぐりいんあすばらが
芽が出る前に土をかぶせ、太陽の光をあてずに育てます。グリーンアスパラガ
す えいよう た あすばらがす
スのほうが栄養たっぷりですが、やわらかく食べやすいアスパラガスです。