

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

いま しゅん
今が旬です

さらだのほか焼いて

も、あげても、炒めて

もおいしいです。



からだ つか
体の疲れをとり、
すたみな
スタミナをつける

「アスパラギン酸」が

豊富に含まれています。

このアスパラギン酸のお

かげで、グリーンアスパ

ラガスは1日に10cm

ほども伸びるそうです。

ほわいとあすばらがす
ホワイトアスパラガス

たいよう ひかり
太陽の光にあてないで

そだ しろ
育てるため、白くやわら

かいのが特徴です。



ぐりーんあすばらがす
グリーンアスパラガス

どんどん伸びるので、

収穫しないでおくところ

ようになります。

こうなると鑑賞用とし

て、花屋さんで売られ

ることもあります。

