

# 4月食育の日こんだて「アスパラガス」

毎月19日は「食育の日」です。

今年度の食育の日献立では、地域に伝わる料理や旬の食材を使った料理を味わいます。

楽しく食べながら、先人の知恵が詰まった食文化を知り、四季折々の食べ物などについて  
まな  
学んでいきましょう。

ごはん いわしの梅醤油煮 アスパラガスの和風サラダ 豚汁 牛乳

## アスパラガス



4月になると、アスパラガスのおいしい時期を迎えます。庄内地方の寒暖差の大きい気候と、豊かな大地で育てられたアスパラガスは、緑色が濃く、新鮮でやわらかい食感と甘みがあるのが特徴です。

収穫するには、種をまいてからおよそ3年はかかりますが、一度成長すれば8～10年は毎年収穫が出来ます。アスパラガスは焼いても、茹でて、炒めてもおいしいです。ぜひ、旬の味を楽しみましょう。



疲れた体に  
アスパラガス！

アスパラガスは、疲労回復やスタミナをつけたい時に効果があります。

また、病気に対する抵抗力を高め、体を守ってくれる働きもあります。これらはアスパラガスに含まれている「アスパラギン酸」によるもので、実は栄養ドリンクにもよく使われています。

## 3たぐクイズ

Q. わたしたちが食べているアスパラガスは、どの部分を食べているのでしょうか？

- ①葉の部分
- ②葉と茎の部分
- ③根の部分

答えは裏に書いてあるよ！

## クイズのこたえ ②葉と茎の部分

土から頭を出したアスパラガスは、気温が上がるにつれて茎がどんどん伸びてきます。伸びるのは根元ではなく、先端の部分で、1日に10cmも伸びるパワフルな野菜です。収穫しないままにしておくと、さらに1mぐらいまで成長します。

アスパラガスを横にして保存しておくと、先端部分が起き上がってきますが、これはアスパラガスが上へと伸びる性質を持っているからです。

保存する時は、立てて置くのがオススメです。



これが  
アスパラガスの  
葉っぱだよ！

