

令和6年度

が つ し ょ く い く ひ

4月食育の日こんだて「アスパラガス」

まいつき にち し ょ く い く ひ
毎月19日は「食育の日」です。

こんねんと し ょ く い く ひ こんだて ち い き つた り ょ う り し ゅ ん し ょ く ざ い つか り ょ う り あ じ
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。
たの た せん じん ち え つ し ょ く ぶん か し し き お り お り た も の
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 ^{うめじょうゆに}梅醤油煮 ^{わふう}アスパラガスの和風サラダ ^{とんじる}豚汁 ^{ぎゅうにゅう}牛乳

アスパラガス



が つ し き
4月になると、アスパラガスのおいしい時期を
むか しょうないちほう かんたんさ おお き こう ゆた だいち そだ
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、
みどりいろ こ しんせん し ょ っ か ん あ ま とく ち ょ う
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。
し ゅ う か く た ね ね ん い ち ど せい ち ょ う
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
ね ん ま い と し し ゅ う か く て き や ゆ いた
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 し ゅ ん あ じ た の
ぜひ、旬の味を楽しみましょう。



つか からだ
疲れた体に
アスパラガス!

アスパラガスは、^{ひろうかいやく}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、^{びょうき たい ていこうよく たか からだ まも}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、
じつ えいよう
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^{ぶぶん}を食べているので
しょうか？

- ① ^は葉の部分^{ぶぶん}
- ② ^は葉と^{くき}茎の部分^{ぶぶん}
- ③ ^ね根の部分^{ぶぶん}

こた うら か
答えは裏に書いてあるよ！

クイズのこたえ ② ^は ^{くき} ^ぶ ^{ぶん} 葉と茎の部分

^{つち} ^{あたま} ^だ 土から頭を出したアスパラガスは、^{きおん} ^あ 気温が上がるにつれて^{くき} 茎がどんどん伸びてきます。
^の ^{ねもと} 伸びるのは根元ではなく、^{せんたん} ^ぶ ^{ぶん} 先端の部分で、^{いちにち} 1日に10cmも^{せんち} ^の 伸びるパワフルな^{やさい} 野菜です。
^{しゅうかく} 収穫しないままにしておくと、さらに^{めーとる} 1mぐらいまで^{せいちょう} 成長します。

アスパラガスを^{よこ} 横にして^{ほそん} 保存しておくと、^{せんたん} ^ぶ ^{ぶん} 先端部分が^あ 起き上がってきますが、これはアスパラガスが^{うへ} 上へと^の 伸びる^{せいしつ} 性質を持っているからです。
^{ほそん} 保存する時は、^た 立てて^お 置くのがオススメです。

