

菊池のおいしい旬の味



きくちさんデー



5月

アスパラガス

「きくちさんデー」では、菊池地区で生産される旬の食材を紹介しします。



ほのかに甘くおいしい春から初夏が旬の野菜です。緑や白、紫色のアスパラガスがあります。体の調子を整えるビタミンや食物繊維がたっぷりです。

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、うま味成分の1つで、体の疲れをとってくれるはたらきもあります。

アスパラ畑



アスパラガスは4月～10月頃に収穫されます。特に4～5月が最盛期です。アスパラガスを育てるときのポイントは、温度と水の管理が重要です。とっってもりっぱなアスパラガスがたくさん育てていました。給食でもお楽しみに♪



伸びてきた芽を、長さを測ることができるハサミで収穫します。成長が早いので収穫は休みがなく毎日行われます。

クイズにちょうせん！



<もんだい>アスパラガスに含まれる『アスパラギン酸』は体の中でどんな働きをするのでしょうか？

- ① 脳のエネルギーのもとになる
- ② 髪の毛を増やす
- ③ 体の疲れを取り、スタミナをつける



こたえ ③