

菊池地区の食材を食べよう



ふるさとくまさんデー



5月

アスパラガス

毎月 19 日前後は「ふるさとくまさんデー」です。今年は、菊池地区で生産される食材を紹介します。



「春の宝石」と呼ばれる野菜

グリーンアスパラガスは、疲労回復効果の高い野菜です。日本オリンピック委員会のトップアスリートのための食事プログラムに取り入れられています。その秘密は「**アスパラギン酸**」という栄養素！アスパラギン酸は、疲れた体を元気にする力があります！ドイツでは「**春の宝石**」と呼ばれています。



疲れが早く取れるので元気いっぱい！

もじゃもじゃの葉っぱは「枝」だよ！



約1m



め花



実



鱗片葉

葉状枝

成長すると木になります。

クイズにちょうせん！

<もんだい>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 ② 茎 ③ 根

ニュキニョキと1日に10cmも成長します。成長すると固くて食べられません。

こたえ

② 茎 です