令和５年　５　月　１６　日（　火　）

今日の南中給食

メニュー

- ハヤシライス
- アスパラサラダ
- 大豆とじゃこの甘辛揚げ
- 牛　乳

今日の栄養メモ

5月、6月はアスパラガスの旬なので、時々給食にも登場します。

アスパラガスは南ヨーロッパが原産地とされ、古代ギリシャ・ローマ時代にはすでに栽培されて特別な野菜として食べられていました。

日本で一般的に食べられるようになったのは昭和40年以降です。

アスパラガスは、今の時期に、地下茎からにょきにょき芽を出し、その芽が 25 ㎝くらいに伸びたときに刈り取って、食用にします。放っておくと夏には 1.5 メートル近くなり、野菜のアスパラガスからは想像できないもじゃもじゃの不思議な姿になります。

疲労回復に効果がある「アスパラギン酸」という成分を含みますが古代ローマ人もその効果を知っていたのでしょうか？