

2023年度 5月号 明石市立幼稚園 給食だより

新年度がはじまり、あっという間に1か月が経ちました。子どもたちも少しずつ新しい環境に慣れてきたのではないのでしょうか。

毎食しっかりとご飯を食べて、お友達と元気にたくさん遊びましょう！

5月の献立について

新入園児が多い5月は、給食に食べ慣れないお子さまも多いため2週サイクルの献立としています。

比較的孩子が食べやすいような内容にはしていますが、食べ慣れていない献立や食材もあるかと思しますので、繰り返し提供することで少しずつ給食にも慣れてもらえるようにしています。まずは一口、チャレンジしてみましょう！



旬の食材 アスパラガス

春～初夏にかけて旬をむかえるアスパラガスは、甘みがあってシャキシャキとした食感とみずみずしさが特徴の野菜です。

江戸時代に日本にやってきましたが、当時は観賞用として楽しまれていました。明治時代ごろから食用として栽培が始まりましたが、戦前はホワイトアスパラガスの缶詰が主流でした。健康志向の高まりとともに、栄養価の高いグリーンアスパラガスが流通の大半となりました。

ホワイトアスパラガスとグリーンアスパラガスは同じ品種ですが、栽培方法に違いがあります。最近では、その他にも紫アスパラなども出回っています。



グリーンアスパラガス
スーパーでよく見かけるグリーンアスパラガス。
ホワイトアスパラガスよりもビタミン類を多く含みます。

ホワイトアスパラガス
グリーンアスパラガスと同じ品種のものを、
日光が当たらないように栽培することで白く育ちます。
グリーンアスパラガスよりも香りは弱いですが甘み
があつくせもないため、どんな料理にも合います。



紫アスパラガス
グリーンアスパラガスやホワイトアスパラガス
とは異なる品種です。抗酸化作用を持つ紫色の
色素のアントシアニン（ポリフェノール的一种）を多く含みま
す。グリーンアスパラガスと比べて糖度が高くやわらかいです。



アスパラから発見された栄養素！アスパラギン酸

アスパラガスに含まれる栄養素の「アスパラギン酸」は、アスパラガスから発見されたことからその名がつけました。

アスパラギン酸はアミノ酸の一種で、体内でエネルギー代謝を活発にし、疲労回復を早める効果があります。



5月の給食より 12日・26日 アスパラのごま和え

