

# 食育ニュース

5月13日(木)

ドリンクを  
まぜましょう。

ぎゅうにゅう  
牛乳

飯椀

アスパラのオニオンサラダ

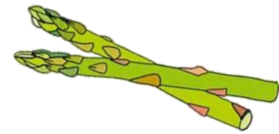
平皿

フレンチトースト

深皿

ポークビーンズ

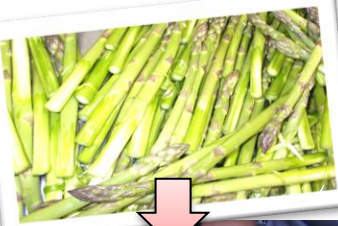
## アスパラギン酸で疲労回復！旬の「アスパガス」



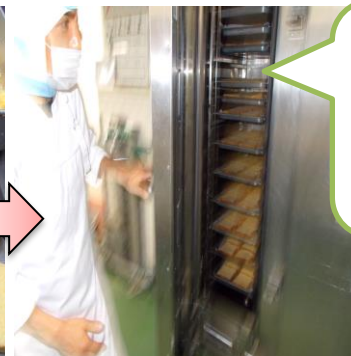
アスパガスの旬は、4月～5月の今です。旬の時期には、その食べ物の栄養価が高く、値段も安いなどメリットが多くあります。現在は、一年を通して色々な食べ物がお店に出回っていますが、しっかり旬を見分け、意識して選べるようになりましょう。

アスパガスは、古くから疲労回復効果の高い食材として知られています。その秘密は、アスパラギン酸という栄養で、その名の通りアスパラに多く入っています。5月は、新しい生活の疲れが出始める時期です。栄養をしっかり摂って、疲れにくい体をつくりましょう。

### 給食室の様子



「アスパガス」皮の厚い部分は、ピーラーで1本ずついねいにむいていただきました。



「フレンチトースト」卵・バター・牛乳などで作った卵液に食パンを浸し、オーブンで焼き上げ、仕上げにグラニュー糖をふりかけました。

