

今日の おすすめ

きょう えいよう
今日は栄養たっぷり！！



しょうかい
「アスパラガス」について紹介します。

みなさんは「アスパラガス」と
いう野菜を知っていますか？



これ！



アスパラガスは春から初夏に、おいしい時期を
迎える食材です。アスパラガスに含まれる栄養と
して有名なものが「アスパラギン酸」です。アスパ
ラギン酸は体の疲れをとってくれます。また、ス
タミナアップの働きもあります。



にほん おも たいよう ひかり あ そだ
日本では主に太陽の光を当てて育てた「グ
リーンアスパラガス」がよく食べられてい
ます。ヨーロッパなどでは、太陽の光を当
てずに育てた「ホワイトアスパラガス」が
よく食べられています。



アスパラガスはハ
ウスや畑で育て
られているぴよ。

