

五中三二給食通信

令和5年 4月 25日 NO.13



今日の給食は今の季節に美味しい「アスパラガス」が入った「アスパラとえびのピラフ」です。「アスパラガス」という名前は「新芽」という意味があり、「激しく裂ける」「たくさん分かれる」というギリシャ語の「アスパラゴス」からきています。

アスパラガスの栄養として有名なものとして「アスパラギン酸」があります。これはアスパラガスから発見された栄養素で、疲れをとり、スタミナをつける作用があります。

寒暖差が激しく体調をくずしやすい時期です。しっかり食べて元気に過ごしてください♪

アスパラガスを食べたら、
あす（明日）、パラダイスだね♪
ゴールデンウィーク
GW まであと少し
がんばりましょう!(^^)!



参考に盛り付けてね♪

《今日の献立》

アスパラとえびのピラフ

パイザヌスープ

シナモンポテト

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 むきえび ベーコン ちりめんじゃこ 鶏肉	米 バター 油 さつまいも 砂糖 水あめ	ホールコーン アスパラガス 玉葱 にんじん キャベツ パセリ しょうが