

五中三二給食通信

令和6年 4月 26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「^{しんめ}新芽」という意味があり、「^さ激しく裂ける」「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。

急に暑くなり体調をくずしやすい気候になってきました。

しっかり食べて元気に過ごしましょう♪

アスパラガスを食べたら、
あす（明日）、パラダイスだね♪
いよいよ ^{ゴールデンウィーク} G W !(^~)!
うれしいね(*^~^*)



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

ペイザンヌスープ

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