

5月12日（金）

きょうは、“えびとアスパラガスのグラタン”の「アスパラガス」
についてのお話です。

「アスパラガス」は、古代エジプトから食用に作られてきた野菜
で、ヨーロッパでは春を告げる野菜として人気があります。日本では、
明治時代に北海道で作られはじめました。

「アスパラガス」には、“アスパラギン酸”というアミノ酸が多く
含まれており、疲れを回復する効果があります。

今週は、連休が終わった後の一週間ということのほかにも、運動会
の練習が始まって疲れがたまっているころかと思いますので、「ア
スパラガス」をたくさん食べて、疲れを吹き飛ばして元気に運動会に
向けてガンバっていきましょう！