



# 県産冷凍アスパラガス

## アスパラと三陸いかのサラダ



### 栄養量

エネルギー	75kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	5.4g
ナトリウム	328mg
カルシウム	17mg
マグネシウム	20mg
鉄	0.5mg
亜鉛	0.5mg
ビタミンA	25 μgRE
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンC	38mg
食物繊維	1.7g
食塩相当量	0.8g

### 材料 (小学校一人分)

- (冷) 県産アスパラガス(カット) 20g
- (冷) 三陸産いか(輪切り・短冊) 15g
- ブロッコリー 15g
- カリフラワー 10g
- パプリカ(赤) 5g
- マヨネーズ 7g
- 梅肉 2g
- 酢 1g
- こいくちしょうゆ 1g



県産冷凍アスパラガス(カット)

### 作り方

- ① ブロッコリーとカリフラワーは小房に分ける。パプリカはせん切りにする。
- ② ①とアスパラガス・いかをゆでて、冷却する。
- ③ マヨネーズ・梅肉・酢・しょうゆをよく混ぜておく。
- ④ ①と③を和えてできあがり。

## 食に関するミニ指導 「アスパラガスについて知ろう」

段階	学習活動	指導上の留意点	資料等
導入3分	1 野菜クイズに答えることによりアスパラガスに興味をもつ。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● アスパラガスを布で隠し、形を見せたり、触らせたりしながらクイズをする。</li> <li>● 緑のものと白いものがあるなどのヒントを与える。</li> </ul>	アスパラ(実物)
<b>アスパラガスについて知ろう</b>			
展開4分	2 アスパラガスの栽培のしかたについて知る。 3 アスパラガスの栄養について知る。 4 給食について関連づける。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 緑のものと白いものの育て方の違いについて、それぞれの特徴について知らせる。</li> <li>● アスパラガスの栄養価について知らせる。</li> <li>● 今日の給食メニューに使われているか気づかせる。</li> </ul>	
まとめ3分	5 アスパラガスは岩手県でもたくさんとれていることや生産者の方々の思いなどを知り、進んで食べようとする意欲を持つ。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 岩手県内の主な産地を知らせる。</li> <li>● 生産者の方々の思いを伝える。</li> <li>● 地産地消のよさについてもふれる。</li> </ul>	岩手県地図

### 製造工程

