

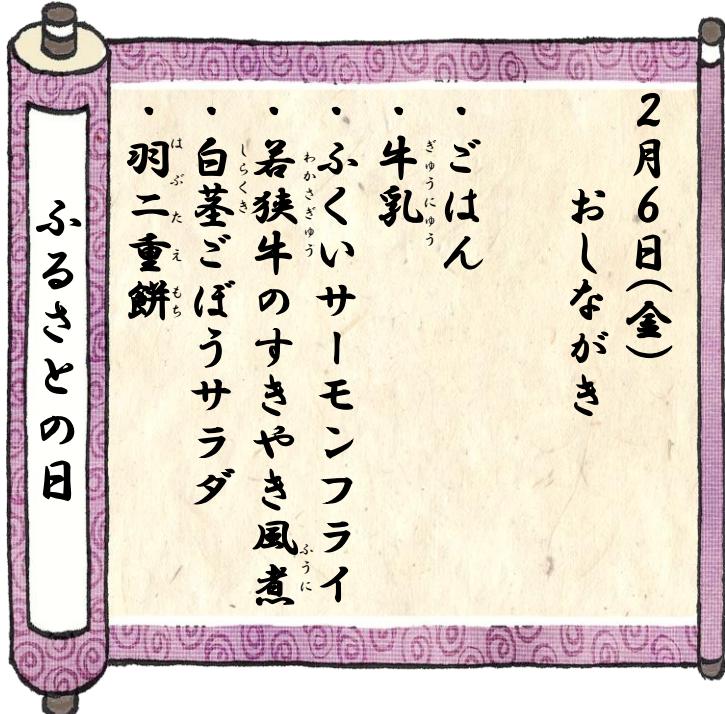


パクパク新聞



6
(金)

2月7日は福井県ふるさとの日！



ふくい 福井を味わい、
ふくい 福井の良さを感じよう!



がつ にち ふくいけん たんじょうび さい
2月7日は福井県の誕生日で143歳

になります。ねん めいじ ねん いま
1881年(明治4年)に今

かたち ふくいけん げんざい しまち
の形の福井県になり、現在17市町が

あります。

えちぜんしらくきやさい
“越前白莖 ごぼう”はこんな野菜です！

さかいしはるえちょうつく
坂井市春江町でしか作られていない

まぼろしの野菜 やさい !?



たね
種は
イガイガ
なか
の中に…

えちぜん しらき たね げんざい さかいし はるえ ちょう と
越前白茎 ごぼうの種 は、現在坂井市春江町 でしか採られていない
ため、全国的にも作付 けが少なく、非常にめずらしい野菜 やさい です。

ね
根でなく、

おもに 茎を 食べる!



えっ！ 茎を
た 食べるの！



ごぼうといえば根の部分を食べますが、越前白茎ごぼうは、おもに
「茎」を食べます。もちろん根も食べることができ、普通のごぼう
よりも短くて、やわらかいのが特徴です。



パクパク新聞



12日(木)

しょうえん

～省塩こんだて～毎日省塩

<< 豚肉の香味ソース炒め >>



★ 使う塩分(食塩やしょうゆ)の量を減らすための工夫 ★

香味野菜を使う

しょうが、ねぎ
の香りで省塩！

レモンを使う

レモンの酸味で
味にメリハリをつけて省塩！

○ 塩分のとりすぎによって起こること

みんなの体を健康に保つためにも塩分はなくてはならないものです。
しかし、必要な量以上の塩分をとると、次のような悪い影響を与えます。



- ・ のどがかわく
- ・ むくむ
- ・ 血圧が上がる



高血圧

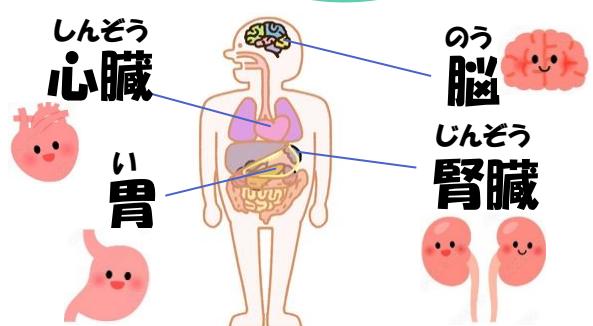


病気になる

のう
脳しんぞう
心臓じんぞう
腎臓い
胃

塩分のとりすぎで起こる「高血圧」とは…

塩分をとりすぎると、血管内の塩分と水分のバランスをとるために
血管内の水分が増え、血管に負担がかかっている状態のことです。





パクパク新聞

17
(火)

こう ごぼう講



「ごぼう講」ってな～に？

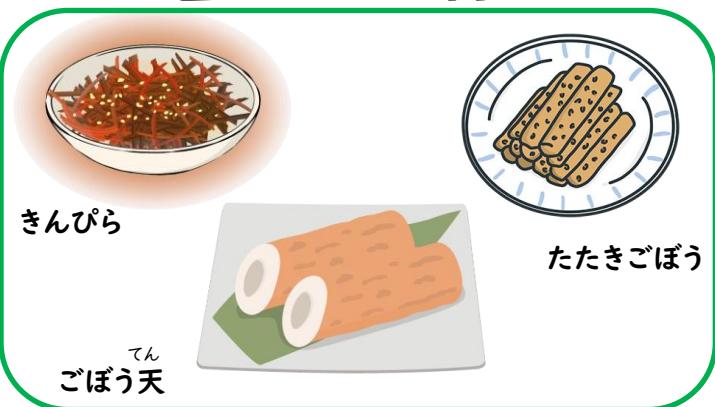
えちぜんし くになか ちょう 越前市国中町では、毎年 2 月 17 日に「ごぼう講」というお祭が行われます。江戸時代、領主に内緒で作った隠し田の収穫を喜んだ男たちが密かに集まり、山盛りのごはんとごぼうを食べたのが始まりで約300年続いています。

まつり おこな 左の写真は祭りの様子です。羽織袴の男たちが、ごぼうをたらしながら食べます。

えいよう ごぼうの栄養



いろいろ 色々なごぼう料理



イヌリン

しょくもつせんい いっしゅ 食物纖維の一種であるイヌリンが多く含まれています。イヌリンは腸の動きをよくする働きがあるので、お腹の調子を整える効果があります。

ポリフェノール

からだ ポリフェノールは、体によくないものを、害がないものに変える働きがあり、生活習慣病の予防に役立ちます。

