

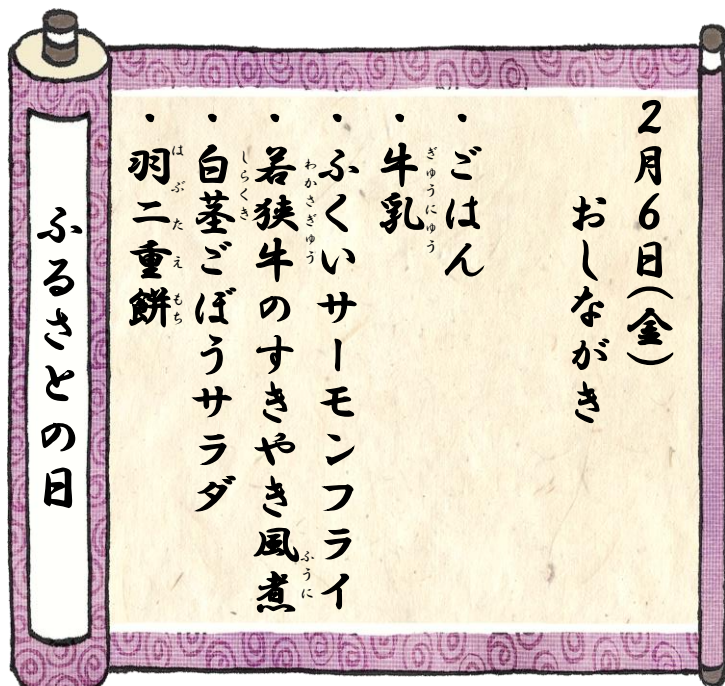


パクパク新聞



6
(金)

2月7日は福井県ふるさとの日！



ふくい あじ
福井を味わい、
ふくい よ かん
福井の良さを感じよう！



2月7日は福井県の誕生日で143歳になります。1881年(明治4年)に今の形の福井県になり、現在17市町があります。

“越前白茎 ごぼう” は こんな野菜 です！

坂井市春江町でしか作られていない

まぼろしの野菜 ！？



たね
種は
イガイガ
なか
の中に…

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** です。

根でなく、
おもに **茎** を 食べる！



えっ！ 茎 を
食べるの！



↓ 佃煮

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



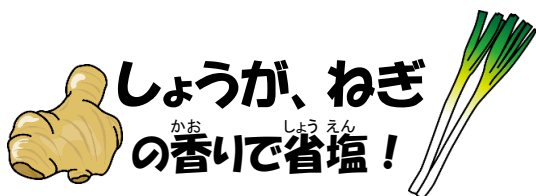
12日(木)

～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

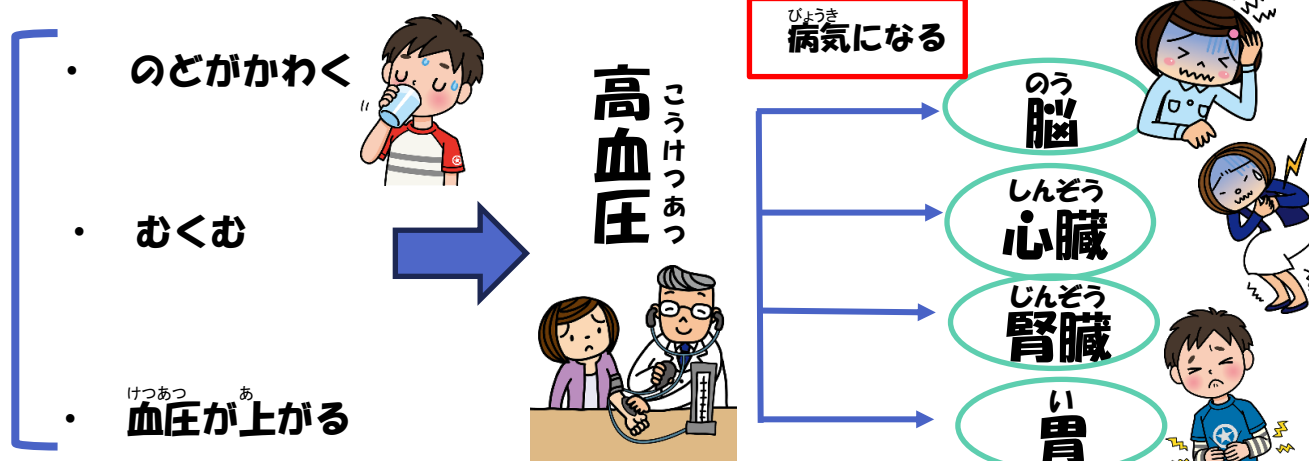


レモンを使う



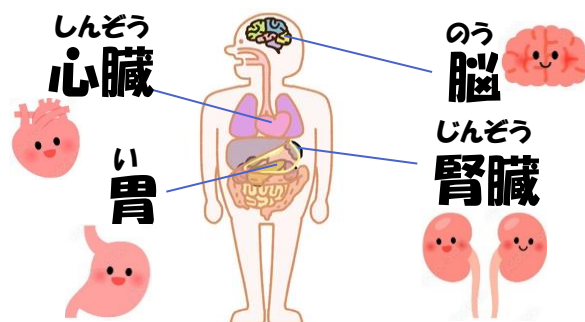
○ 塩分のとりすぎによって起こること

みなさん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。



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。





17
(火)

パクパク新聞



こう ごぼう講



「ごぼう講」ってな～に？

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。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。

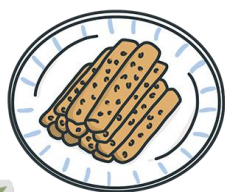
えいよう ごぼうの栄養



いろいろな ごぼう料理



きんぴら



たたきごぼう



てん
ごぼう天

イヌリン

食物繊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

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。