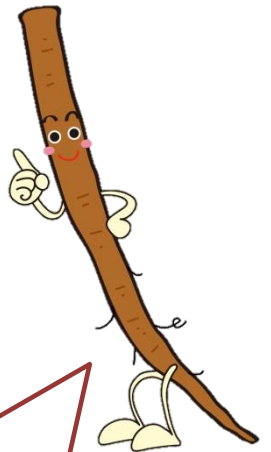


# ごぼう



ごぼうってどんな野菜か  
知ってる？ごぼうのことを  
知って、おいしく食べてね。

しゅん あき ふゆ  
旬は秋から冬

ほか じき  
他の時期のごぼうと  
くら かお  
比べて、香りもうまみも  
ま  
増してきます。

どこからやってきたのかな？

ねんいじょうまえ やくそう  
1000年以上前に、薬草と  
ちゅうごく つた  
して中国から伝わりました。

しょくもつ  
食物せんいが  
たっぷり！

しょくもつ  
食物せんいには、おなかの  
なか  
中をきれいにそうじして  
はたら  
くれる働きがあります。

やさしい た  
野菜として食べていたのは  
いちぶ くに  
一部の国だけ！

すこ まえ にほんじん き  
少し前までは「日本人は木の  
ね た おどろ  
根っこを食べている」と驚かれた  
いま りょうり  
そうですが、今では、フランス料理  
つか  
などにも使われています。



がつよう か は ひ  
11月8日は「いい歯の日」

けんこう は たも か た  
健康な歯を保つためにも、噛みごたえのあるごぼうをよく噛んで食べましょう。