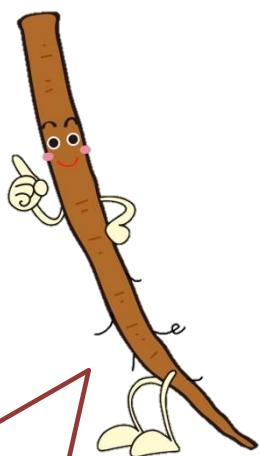


ごぼう



旬は秋から冬

他の時期のごぼうと
比べて、香りもうまみも
増してきます。

食物せんいが
たっぷり！

食物せんいには、おなかの
中をきれいにそうじして
くれる働きがあります。

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。

どこからやってきたのかな？

1000年以上前に、薬草と
して中國から伝わりました。

野菜として食べていたのは
一部の国だけ！？

少し前までは「日本人は木の
根っこを食べている」と驚かれた
そうですが、今では、フランス料理
などにも使われています。



11月8日は「いい歯の日」

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。