



パクパク新聞



5日(水)

いち ぶつ ぜん たい しょく

一物全体食こんだて

いちぶつ ぜんたい しょく
一物全体食とは・・・

「^{しょくいく}食育^{ことば}」という言葉^{はじ}を初めて使^{つか}って食^{しょく}の大^{たい}切^{せつ}さを
となえた、福^{ふくい}井^い市^し生^うまれ(1851^{ねん}年)の医^い師^し石^{いし}塚^{いしづか}
左^さ玄^{げん}先^{せん}生^{せい}のおしえのひとつです。

【^{えいよう}栄^た養^{もの}は食^いべ物^{ぶつ}の一^{いち}部^ぶにあ^あるの^ので^では^はな^なく全^{ぜん}体^{たい}に
あ^あるの^のだ^だか^から、な^なる^るべ^べく^くま^まる^るこ^ことを^を食^たべ^べる^るの^のが
身^{からだ}体^{たい}によ^よい】とい^いう^いみ^み味^みです。



～なにが まるごと?～

①ごはんに入^{はい}っている【^{しろくき}白^{くき}茎^きごぼ^ごう】

◆ごぼうといっ^いても、
おもに^{くき}茎^きを^た食^くべる
ごぼ^ごう^ごで、^は葉^はも^ね根^ねも
^た食^くべ^べら^られ^れま^ます。

②てんぷらの【^{ししゃも}ししゃも】

◆^{あたま}頭^おから^お尾^おま^まで、
^み身^み、^{ほね}ほ^ほね、^{かわ}か^かわ、^{ないぞう}内^{ない}臓^{ぞう}も
ま^まる^るご^ごと^と食^くべ^べら^られ^れま^ます。

③越^{えちぜん}前^{ぜん}柿^{がき}ミ^ミッ^ック^クスサ^サラ^ラダに入^{はい}っている【^{さつまいも}さつまいも】

◆さ^{かわ}つ^{かわ}ま^まい^いも^もは、皮^{かわ}つ^つき^きの^たま^ま食^くべ^べま^ます。
い^いろ^ろど^どり^りも^もよ^よく、^{えいよう}栄^{えい}養^{よう}も^もま^まる^るご^ごと^とと^とる^るこ^こと^とが^がで^でき^きま^ます。

でんとうやさい
坂井市の伝統野菜!
坂井市春江町で、長い
年^{ねん}月^{げつ}を^をか^かけ^けて、^{せだい}世^こ代^うを^つ超^つえ^えて^え受^うけ^つ継^つが
れ^れて^てき^きた^た在^{ざい}来^{らい}種^{しゅ}の^{やさい}野^や菜^{さい}です。

やさい
まぼろしの野菜!
現在、白^{しろくき}茎^{くき}ご^ごぼ^ぼう^うの^{たね}種^{はるえ}は、春^{はる}江^え町^{ちよう}
でしかと^{ぜんこく}ら^れて^てい^いない^いた^ため、全^{ぜん}国^{こく}的^{てき}にも
ひ^ひじ^じょう^{じょう}非^ひ常^{じょう}に^{やさい}め^めず^ずら^らしい^い野^や菜^{さい}です。





パクパク新聞



14日(金)

しょう えん ～省塩こんだて～



★ 使う塩分(食塩やしょうゆ)の量を減らすための工夫 ★

スープ

うまみの
多い野菜

&

粉チーズ
のコク

&

たまごと
パン粉の
ふわふわ感



野菜のあえもの

かつお節の
うまみを
プラス



Let's チェック!

★ 塩分 といすぎていませんか? ★

- ☐ しょうゆやソースなどをよくかける。
- ☐ 濃い味つけが好き
- ☐ ラーメンやうどんなどをよく食べる
- ☐ ラーメンやうどんの汁を半分以上飲む
- ☐ スナック菓子などしょっぱい食べ物が好き

あてはまる項目が
たくさんある人は、
塩分のとりすぎになっている
かもしれません……

福井県民は、
適正量より多く
とっているのです。



そこで!

福井県では…

ふくい省塩プロジェクト

坂井市では…

へるしお(減塩)
健康さかい大作戦

給食では…

省塩(しょうえん)こんだて

に、取り組んでいます!

毎日省塩





パクパク新聞



19日(水)

ふるさとこんだて



福井に昔から伝わる料理

～ すこ ～

すことは、ハツ頭という品種のさといもの茎「**赤ずいき**」の**酢漬**けのことです。ずいきとは、さといもの茎の部分を目指す言葉で、この茎が赤紫色をしているので「赤ずいき」とよばれます。おもに、大野市で栽培されています。



Qなぜ赤い色をしているの？

【赤ずいき】

茎の色の成分（アントシアニン）が味つけの酢と反応して鮮やかな赤色に発色するのです！



【すこ】

Qどんないわれがあるの？

「古い血を流す」とされ、体を清める食べ物として食べられてきました

福井県じまんの“若狹牛”

～若狹牛の条件～

★福井県で12か月以上飼育された黒い毛の和牛

- 生まれてから約30か月经過
- 若狹牛の認定基準をクリア

ビーフシチューで
いただきます♪

坂井市で一番たくさん
飼育されていますよ。



※坂井市の補助事業により提供します。