



にほん せかい

日本から世界へ ごぼう

令和 7 年 9 月 9 日
北空知圏学校給食センター

むかし やくそう ちゅうごく つた ご せ かいじゅう にちじょうてき
昔、ごぼうは薬草として中国から伝えられました。その後、世界中で、日常的に
た にほん かんこく た ぶん か がいこく ひと
食べているのは、日本と韓国だけです。ごぼうを食べる文化がない外国の人たちは
「日本人は木の根を食べている!」と驚くそうです。最近、健康によい食品である
にほんじん き ね た おどろ さいきん けんこう しょくひん
という話がだんだんと広がり、日本向けに生産していた中国や台湾などでも、
はなし ひろ にほん お せいさん ちゅうごく たいわん
ごぼうを食べるようになったそうです。ごぼうは食物繊維を豊富に含み、体に不要
なものを外に出し、おなかの調子をよくしてくれます。

にほん せかい た しょくぶん か
日本から世界に、ごぼうを食べる食文化がもっと
ひろ
広がっていくよう、みなさんもおごぼうを食べてくださいね。
きょう きゅうしょく
今日の給食は「きんぴらごぼう」です。

