

ごぼうのおはなし

きんぴらごぼう・煮物などで たべられる ごぼう。ごぼうを食用と
しているのは、日本と 韓国だけと いわれているんだ。中国など
では 薬用として つかわれているんだって。ごぼうには 善玉菌を
ふやす「食物繊維（イヌリンなど）」のほか、「クロロゲン酸」・
「タンニン」も ふくまれている、肌荒れ・便秘・糖尿病
などに よいとされているよ！



<参考文献>
株式会社わかさ生活「わかさの秘密」



ごぼうのえいようそをまなぼう！



クロロゲン酸

しぼうの ちくせきを おさえるこうか
などが しられていて、肥満予防の
サプリメントにも りようされている
せいふんだよ。

コーヒーまめ・
りんご
などに
ふくまれているよ！



タンニン

くちに いれると つよいしぶみを
かんじるよ。毛穴を ひきしめるこうか
があるため、けしょうひん などにも
ふくまれているよ。

しぶがき・
茶葉
などに
ふくまれているよ！



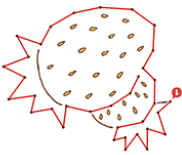
イヌリン

とうにょうびょうようぼう ちようない
糖尿病予防・腸内のかんきょうを
ととのえる こうかがあるよ。
また、ダイエットしよくひんにも
おおく しょうされているんだ。

ニラ・
きくいも
などに
ふくまれているよ！



「おまけ」の「おまけ」



「おまけ」の「おまけ」

「おまけ」の「おまけ」



「おまけ」の「おまけ」

「おまけ」の「おまけ」



「おまけ」の「おまけ」



親と子をつなぐ コミュニケーションマガジン

セブン銀行協賛の『森の戦士 ボノロン』は、
偶数月の15日に数量限定で以下のお店で
無料配布しています。

- デニーズ ●セブン-イレブン
- ファミリー ●セブン銀行出張所
- ヨークベニマル

「たべものボノロン」バックナンバー公開中！



ホームページ ▶ <http://kids.goo.ne.jp/bonolon/>

たべもののことをたのしくまなぼう！

たべもの ボノロン



森の戦士
ボノロン
©NSP 2005, ©ボノロンといっしょ, 2007

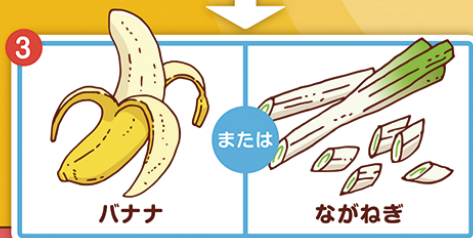
ボノロン ゲームひろば

おなべは
からだが ポカポカ
あたたまるロン!



ゲーム その1 クイズ!よせなべつくれるかな?

もんだい さむいせつに びったりな なべりょうり。やさいも たっぷりとれて えいようまんてんだよ! きょうは「よせなべ」をつくりたいから、
①からじゅんばんに ふたつのうち ただしざいりょうを えらんでね!



できあがり!
あついから きをつけて
たべようね!



ゲームその2 おしょうがつ バラバラ パズル

もんだい ことしも いい1ねんに なりますように! おみくじを
ひいて うんだめしている おさるさんたちの「え」が バラバラに
なっちゃった! もとどおりに したいけど かんけいない かけらが
1つだけ まじっているみたい。どれが ちがう「え」なのか わかる
かな? こたえを よくみながら かんがえよう!



ゲームその3 たべもの すうじむすび

もんだい ひだりのえには あるたべもの
が かくれているんだけど、
どんな たべものが かかれて
いるか わかるかな? 「てん」を
1~35まで すうじの じゅんに
おすんで いくと こたえが
わかるよ!



※こたえは うらに かいてあるよ。