

まいつき にち しょくい ひ  
毎月19日は食育の日になんで

たかおか しょくい く どん  
高岡食19丼

たかおか やさい どん  
5月は高岡野菜のグリーン丼です。

しょくい く どん  
★食19丼クイズ★

もんだい  
<問題>

どん く たかおかさん  
グリーン丼の具に、高岡産の  
グリーン(みどり色)の野菜が  
はい います。この野菜は、次の  
①、②、③のうち、どれでしょう？



① なら



② キャベツ



③ ほうれん草



※クイズのこたえは、うらにあります。

※クイズのこたえ

せいがい  
正解は、③ ほうれん草  
そう  
です。

たかおかさん  
高岡産ほうれん草



- がっ あたた  
・ 5月には暖かいので、ほうれん草を育てるの  
きせつ たね  
にちょうどよい季節です。種をまいてから、  
にち しゅうかく あんしん た  
40日くらいで収穫できます。安心して食べ  
のうやく つか  
られるように、農薬をほとんど使わないそう  
です。

そう えいよう  
ほうれん草の栄養

- ひんけつよぼう こうか てつぶん からだ  
・ 貧血予防に効果がある「鉄分」や、体の  
めんえきりよく たか  
免疫力を高める「カロテン(ビタミンA)」、  
おお ふく  
「ビタミンC」が多く含まれています。