

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日

たかおか しょくいく どん
高岡食19丼

たかおか やさい ぶたどん
7月は 高岡野菜のスタミナ豚丼です。

しょくいく どん
★食19丼クイズ★

きょう あつ ま
今日のどんぶりには、暑さに負けない

えいよう はい
ための栄養がたくさん入っています。

しょくいく どん ぐ なか あつ ま
食19丼の具の中で、暑さに負けない

えいよう おお た もの つぎ
ための栄養が多い食べ物は、次の

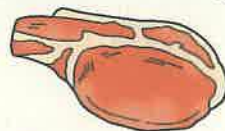
①、②、③のうち、どれでしょう？



① たまねぎ



② ぶたにく



③ にんにく



★ヒント★

こたえは
ひとつじゃないよ



※クイズのこたえは、
うらにあります。

※クイズのこたえ

せいはい

正解は、①、②、③です。

ふたにく には、「^{ビーワン}ビタミンB1」がたくさ
^{はい}ん入っています。「^{ビーワン}ビタミンB1」は、^{からだ}体の
^{つか}疲れを^{かいふく}回復する^{こうか}効果があります。



たまねぎ と にんにく には、^{とくゆう}特有の^{から}辛
^{せいぶん}み成分が^{はい}入っていて、^{しょくよく}食欲を増す^ま効果が
あります。さらに、「^{ビーワン}ビタミンB1」の^{きゆうしゅう}吸収を
よくして、^{からだ}体の^{つか}疲れを^{かいふく}回復する^{こうか}効果を^{たか}高
^{はたら}める働きがあります。

