

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 ごもく どん  
9月<sup>がつ</sup>は 高岡野菜の五目あんかけ丼

ごはんの上に「魚<sup>うえ さかな</sup>のからあげ」をのせて、「高岡野菜の五目<sup>たかおか やさい ごもく</sup>あん」をかけて食べ<sup>た</sup>ましょう。

しょくいく どん  
★食19丼クイズ★

きょう 今日<sup>きょう</sup>のどんぶりには、高岡市産<sup>たかおかしさん</sup>の「きくらげ<sup>はい</sup>」が入っています。

「きくらげ」は、次<sup>つぎ</sup>の①、②、③のうち、どの食べ物<sup>た もの</sup>のなかまでしょう？



- ① やさい
- ② かいそう
- ③ きのこ



なま 生のきくらげは、ぷりぷりとしているよ。

※クイズのこたえは、うらにあります。

※クイズのこたえ

せいかい

正解は、③ きのこ です。

きくらげは、きのこのなかまです。

こりこりとした<sup>は</sup>歯<sup>とくちょう</sup>ごたえが特徴で、<sup>ちゅうか</sup>中華

<sup>りょうり</sup>料理によく<sup>つか</sup>使われます。

<sup>しょくもつ</sup>「食物せんい」が<sup>おお</sup>多く<sup>ふく</sup>含まれていて、お

なかの<sup>ちょうし</sup>調子を<sup>ととの</sup>整える<sup>はたら</sup>働きがあります。

