

まいつき 日にち 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

はくさい ぶた どん
1月は白菜たっぷり豚キムチ丼です

しょくいく どん
★食19丼クイズ★

た からだ
キムチを食べると、体に
さよう
ある作用があります。
さよう つぎ
その作用とは、次のうち、
どれでしょう。



- からだ ひ
① 体を冷やす
- からだ あたた
② 体を温める
- あし はや
③ 足が速くなる

★ヒント★

さむ きせつ
寒い季節には、
さよう
うれしい作用です。



※クイズのこたえ

せいがい からだ あたた
正解は、② 体を温める です。

ちょうせんはんとう ちょう
キムチは朝鮮半島の「つけもの」で、腸の
はたら ととの にゆうさんきん おお ふく
働きを整える「乳酸菌」が多く含まれま
す。

つか とうがらし
また、キムチに使われている唐辛子に
から せいぶん ふく ち なが
は、辛み成分が含まれています。血の流れ
をよくして、からだ をぽかぽかと あたた さよう
をよくして、体をぽかぽかと温める作用が
あります。さむ きせつ どんぶり
あります。寒い季節には、ぴったりの丼で
す。

