

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

たかおかふゆやさい どん
2月は高岡冬野菜のマーボー丼

しょくいく どん
★食19丼クイズ★

どんぶり はい
この 丼 に入っている
たかおかさん ふゆやさい つぎ
高岡産の冬野菜は、次
のうち、どれでしょう。



① にんじん



② たけのこ



③ しょうが



※クイズのこたえ

せいかい

正解は、① にんじん  です。

にんじんには、「カロテン」という
えいようそ 栄養素がたくさん ^{はい}入っています。「カロ
テン」は、^{からだ}体 ^{なか}の中で、^{エー}ビタミンA ^かに変わ
ります。

^{はな}のど ^{ねんまく}や鼻の粘膜や、^{はだ}肌 ^{じょうぶ}を丈夫にする
^{はたら}働きがあり、^{よぼう}かぜ ^{こうか}の予防に効果があり
ます。



かぜ ^{よぼう}予防のために
もりもり ^た食べよう！