

しょうがは、^{けっこう}血行をよくしてから^{あたた}だを温めてく

^{こうか}れる効果や、^{めんえきりよく}免疫力を高めて、^{たか}風邪を^{かせ}防いで^{ふせ}くれ

^{こうか}る効果があります。^{ほか}他にも^{しょくよくぞうしん}食欲増進、^{いちよう}胃腸の^{ちょうし}調子

をととのえるなど^よからだに良いことがたくさんあ

ります。^{きょう}今日はそのしょうがを^{つか}使った

^{ぶたにく}「豚肉のしょうが^や焼き^{どん}丼」です。



^たしっかり^{げんき}食べて^す元気に過ごしましょう！



ぶたにく ^や ^{どん} 豚肉のしょうが焼き丼、 ^{じる} ^{くだもの} むらくも汁、果物(りんご)