

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}風邪を防いでくれ

^{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}「豚肉のしょうが焼き丼^や」^{どん}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 しらたまだんご くだもの
豚肉のしょうが焼き丼、白玉団子のスープ、果物(りんご)