

しょうがは、けっこう 血行をよくしてからだを あたた 温めてく
れる効果や、こうか 免疫力を高めて、風邪を防いでくれ
る効果があります。他にも食欲増進、ほか 胃腸の調子
をととのえるなど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使った
「ぶたにく 豚肉のしょうが焼き丼」です。
た や す
しっかり食べて元気に過ごしましょう！





ぶたにく
豚肉のしょうが焼き丼、白玉団子のスープ、くだもの
や どん しらたまだんご
りんご