

ぶたにく^や ^{どん} ^{つか}
豚肉のしょうが焼き丼に使われているしょうがは、

けっこう^{あたた} ^{こう か} ^{めんえきりよく}
血行をよくしてからだを温めてくれる効果や、免疫力

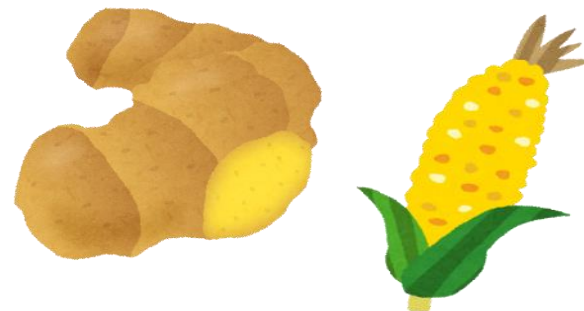
たか^{か ぜ} ^{ふせ} ^{こう か} ^{ほか}
を高めて、風邪を防いでくれる効果があります。他に

しょくよくぞうしん^{いちよう} ^{ちようし} ^よ
も食欲増進、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^{ねんせい} ^{あさ} ^{かわ} ^{てつだ}
今日のとうもろこしは2年生に朝、皮むきのお手伝いを

してもらったものを蒸しています。

いま^{しゅん} ^{しょくざい} ^{あじ}
今が旬の食材を味わってください。





ぶたにく^やしょうが^{どん}焼き丼、とうもろこし、具^ぐたくさんみそ汁^{しる}

ねんせい かわ てつだ
2年生に皮むきのお手伝いをしてもらいました！

