

9月12日（木）

きょうは「ねぎ塩豚丼^{ぶたどん}」の“長ねぎ”についてのお話しをします。

きょうの豚丼^{ぶたどん}にたっぷりと使われている“長ねぎ”には、ビタミンCやβ^{ベータ}カロテン、カルシウム、アリシン、ネギオールという栄養^{えいよう}がたっぷり含ま^{ふく}れています。特にネギオールという栄養^{えいよう}には、体の病気に対する抵抗^{ていこうりょく}力を高めて、カゼなどの病気を予防^{よぼう}してくれますので、ぜひ残さずにしっかり食べましょう。