

6月1日（水）

きょうは、^{しんこんだて}新献立の「ポークジンジャー」についてのお話です。

まず、「ポーク」とは^{ぶたにく}豚肉のことです。そして「ジンジャー」は野菜のしょうがのことです。つまり、「ポークジンジャー」とは、豚肉のしょうが焼きのことです。

“しょうが”には、しょうがの^{から}辛い味の^{せいぶん}成分である“ジンゲロール”や“ショウガオール”が^{ふく}含まれていて、この^{せいぶん}成分には^ち血の^{めぐ}巡りを良くして、^{あせ}汗をかきやすくするなどの^{たいおん}体温が^{こうか}下がりづらくなる効果があります。さわやかな^{から}辛みで^{しょくよく}食欲もアップすると思いますので、ぜひ、きょうも残さずに食べましょう。