

きょうのきゅうしょく

## わかめとながねぎのスープ

『ながねぎ』は、“かぜにきく”というイメージが

ありますが、<sup>めんえきりよく たか</sup>免疫力を高めたり、<sup>けっこう うな</sup>血行を促したり、  
<sup>けんこうてき はだ つく</sup>健康的な肌を作ったりと<sup>さまざま こうか</sup>様々な効果があります。

