

# 令和8年2月5日 木曜日

## 【旬:ながねぎ】



★牛乳



# 令和8年2月5日 木曜日



## 八王子産の長ねぎ

ねぎの種類は大きく2つ。  
葉の部分を食べる「葉ねぎ」と  
主に根元の白い部分を食べる  
「根深ねぎ」があります。  
長ねぎは根深ねぎのことです。

長ねぎの栄養には、  
・体を温めて風邪を予防する  
・血液をサラサラにする  
・体の疲れをとる働き  
などがあります。

