

五中三二給食通信

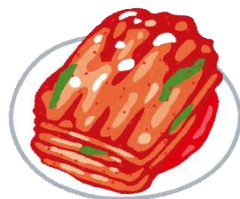
令和 5年 7月 14日 N0.62



参考に盛り付けてね♪

今日の給食は「豚キムチ丼」です。今回は「キムチ」についてです。

キムチは韓国語で漬物という意味があります。実はキムチはヨーグルトや納豆と同じ発酵食品の1つだということを知っていましたか。乳酸菌がたくさんふくまれており、ヨーグルト以上の効果があり大変優れた発酵食品と言われています。腸内環境が整うことで免疫力が高まり病気になりにくい強い体にする効果がある食材です♪



キムチを食べると、
きもち（気持ち）が
よくなるね(^_^)♪



《今日の献立》

豚キムチ丼

小松菜とたまごのスープ

カルピスゼリー

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご 寒天	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 白いりごま	にんにく 玉葱 長ねぎ 白菜キムチ たけのこ水煮 にら キャベツ 小松菜 しょうが みかん缶