

五中三二給食通信

令和 5年 12月 6日 NO.128

今日の給食は「キムチチャーハン」です。今回は「キムチ」についてです。

キムチは韓国語で野菜の塩漬けという意味がある「チムチェ」という言葉が変化して「キムチ」と呼ばれるようになりました。

キムチは今では 1 年中食べることができますが、もともとは農作物が採れない冬場の栄養不足を補う保存食として食べられていました。栄養面では乳酸菌が豊富にふくまれています。そのため腸内環境が整い免疫力が高まり、病気になりにくい強い体にする効果があります♪

キムチを食べて
腸内環境を整えて
ちょう（超）元気になるう



参考に盛り付けてね♪

《今日の献立》

キムチチャーハン

ビーフンと野菜の炒め物

中華たまごスープ

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 豚小間肉 鶏肉 たまご 豆腐	米 油 ごま油 ビーフン でんぷん	にんじん 生しいたけ しょうが 白菜キムチ 玉葱 長ねぎ 万能ねぎ にんにく キャベツ クリームコーン ホールコーン

