

食育ニュース

12月9日(月)

皿なし

はやか
早香

副菜皿

ぎゅうにゅう
牛乳

い ちゅうか
ポテト入り中華サラダ

ドレッシングをまぜましょう。

深皿

キムチチャーハン

飯椀

トックスープ

かんこく 韓国では、**キムチは数百種類**あるといわれています。例えば、はくさい 白菜のキムチを「**ペチュキムチ**」、だいこん 大根のキムチを「**カクテキ**」、きゅうりのキムチを「**オイキムチ**」といいます。そして同じかんこく 韓国のキムチでも、北部では、うすあじ 薄味でとうがらし 唐辛子をあまり入れずから ひか 辛さ控えめ、反対に南部では、とうがらし 唐辛子や塩を多く使って作るけいこう 傾向にあります。また、ほんば 本場のキムチは、にゅうさんきん 乳酸菌によってはっこう 発酵しているため、ちよう 腸の働きを良くし、めんえきりよく 免疫力を高めるなどの作用があります。

給食室の様子



トックは、朝鮮半島のおもちです。

「はやか」は、ミカンとポンカンをかけ合わせてできた品種です。

