

食育ニュース

1月12日(火)

ドリンクをまぜましょう。

ぎゅうにゅう
牛乳

飯椀

はるさめ
春雨サラダ

平皿

キムチチャーハン

トックスープ

深皿

韓国「キムチ」のあれこれ...☆



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、白菜のキムチを「**ペチュキムチ**」、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。同じ韓国のキムチでも、北部では薄味で唐辛子をあまり入れず辛さ控えめ、反対に南部では唐辛子や塩を多く使って作る傾向にあります。また、本場のキムチは、**乳酸菌**によって**発酵**しているため、**腸**の働きを良くし、**免疫力**を高める作用があります。

給食室の様子



トックはお米でできた朝鮮半島のおもちです。

