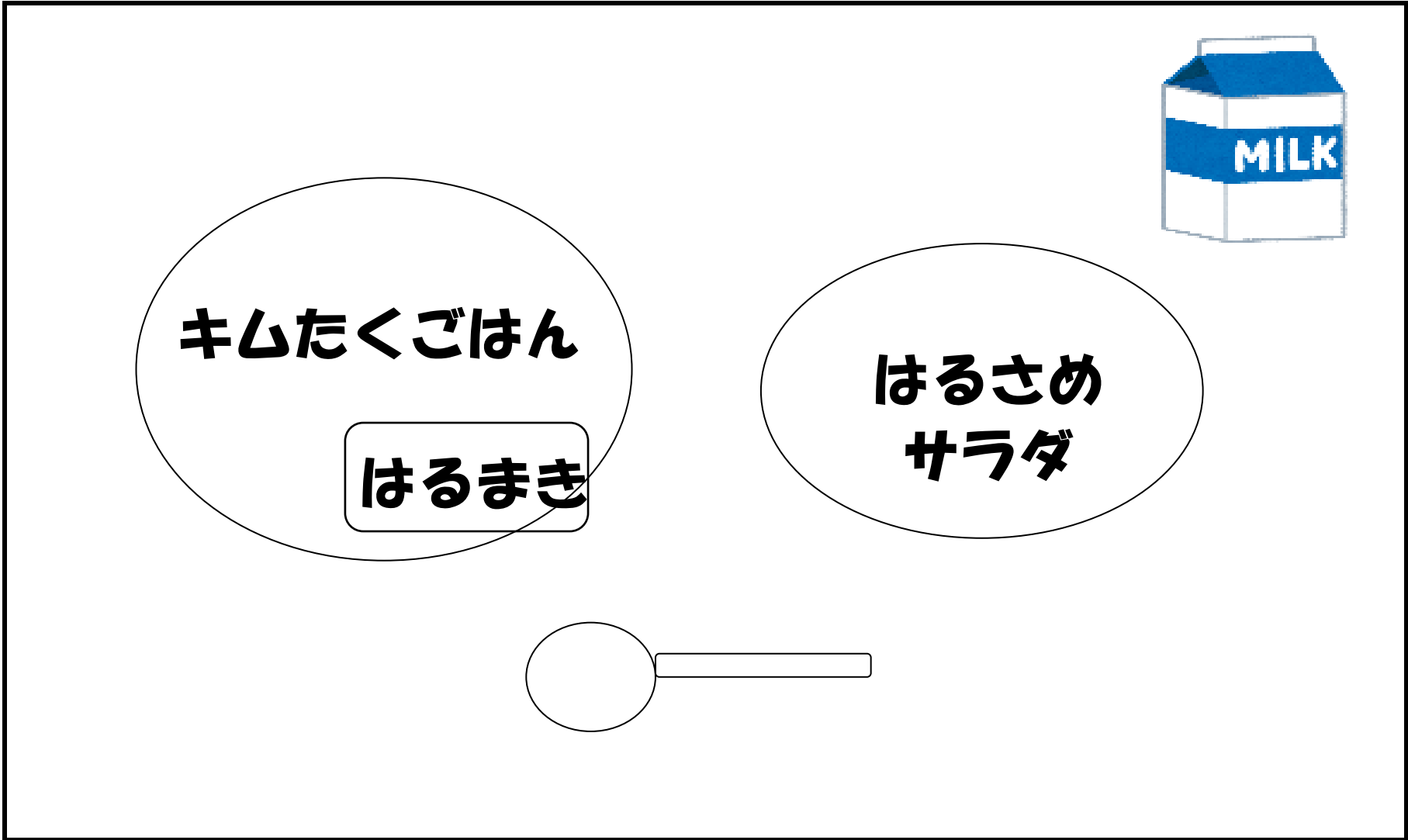


令和7年度

# ランチタイムだよ

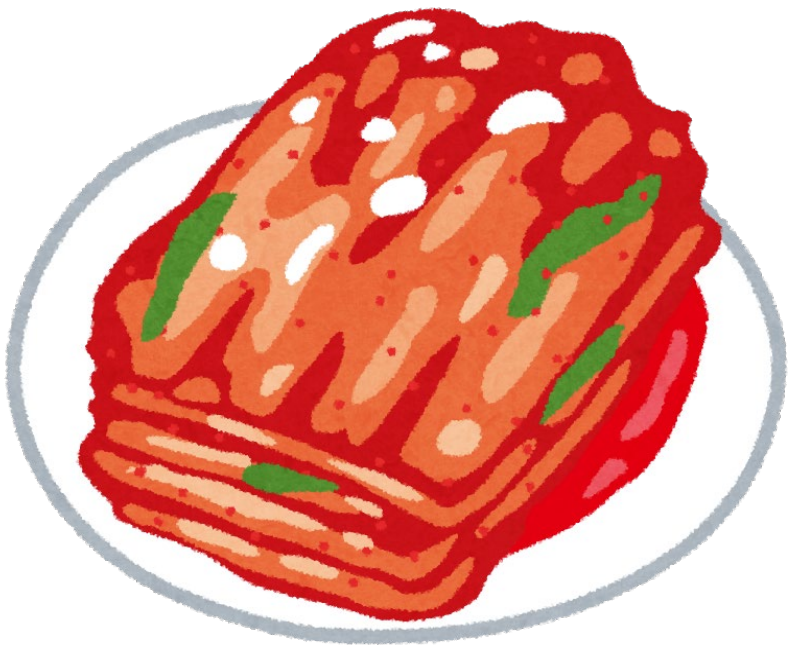


★ 9月16日(火) のもりつけ



★ 9月16日(火) の献立 こんだて

キムたくごはん  
ポテトはるまき  
はるさめサラダ  
ぎゅうにゅう  
牛乳



今日は「キムチ」についてのお話です。

キムチは韓国や北朝鮮で食べられている漬物です。

色を見てもわかるように、唐辛子をたっぷり使って作ります。

白菜を使ったものが代表的ですが、きゅうりや大根など、

様々な野菜で作ることが出来るため、種類も豊富です。

キムチは発酵食品なので乳酸菌を多く含んでおり、

腸のはたらきを良くしてくれます。

今日もよく噛んで味わっていただきましょう。