



今日の給食



10月1日(木)



キムチチゲのおはなし



キムチチゲは、韓国の家庭でよく食べられている、ピリ辛のスープ料理です。寒い季節に体をあたためる料理として、親しまれています。

● どの国のどんな特徴の料理？

韓国の料理で、キムチを使った鍋料理です。豚肉や豆腐、野菜などを一緒に煮込み、ピリ辛でコクのある味が特徴です。家庭によって具材や辛さがちがいます。

● 栄養素と健康効果

キムチに含まれる乳酸菌は、腸内環境をととのえるはたらきがあります。豚肉は、たんぱく質やビタミンB1が豊富です。野菜もたっぷり入っているので、ビタミンや食物せんいもとれます。

今日のこんだて



- キムチチゲ
- ナムル
- 玄米入りごはん

● 牛乳

キムチチゲにつくねが入ってるよ！
柔らかくて食べやすいです。

