

# 1月30日(金)給食通信

3-6年生



- ・キムチチャーハン
- ・さわらの香味焼き
- ・もやしときゅうりのナムル
- ・韓国風雑煮
- ・牛乳

キムチは、韓国の伝統的な漬け物です。韓国語で「漬け物」という意味の「チムチェ」が変化して「キムチ」と呼ばれるようになりました。キムチは白菜などの野菜に塩や唐辛子を混ぜこみ、長期間寝かせて作る発酵食品で、体によい乳酸菌が入っています。乳酸菌は、おなかの調子を整えてくれるはたらきがあります。また、「免疫」といって病気のために自分の体を守るために働く力が強くなります。そして、韓国風雑煮には「トック」という韓国のおもちが入っています。日本のもちもち米から作られていますが、韓国のおちはうるち米（ご飯で食べているお米）で作られます。そのため、粘りや伸びは少なく、煮ても溶けにくいのが特徴です。まだまだ寒い日が続くので、しっかり食べて免疫力を高め、病気に負けない体をつくりましょう。