

日の南中給食



メニュー

- キムチチャーハン
- しんじゅだんご 真珠団子

(1人2個)

- * 中華白菜スープ



きょう ネリムラ 今日の栄養メモ

キムチは、発酵食品で、乳酸菌が多く含まれており、腸内の ぜんだまきん ふ きょう げんき き玉菌を増やして元気にする働きがあります。腸が元気になると めんえききのう こうじょう かぜ かんせんしょう つよ 免疫機能が向上し、風邪などの感染症に強くなります。

こくみんしょく かんこく きゅうしょく まいにちで キムチが国民食である韓国では、給食で毎日出るそうです。 真珠団子は、肉団子に餅米をまぶして蒸してつくります。餅米が つやつやと真珠のように見えることから、この名前で呼ばれます。