令和５年　５　月　２３　日（　火　）

今日の南中給食

メニュー

- キムチチャーハン
- 真珠団子
（１人２個）
- 中華白菜スープ
- 牛　乳

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、腸内の善玉菌を増やして元気にする働きがあります。腸が元気になると免疫機能が向上し、風邪などの感染症に強くなります。

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。