令和６年　３　月　８　日（　金　）

今日の南中給食

メニュー

・キムチチャーハン
　（しゃもじ）
・真珠団子（はさみ）
（１人２個）
・中華スープ【お玉）
・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。

韓国では国民食として、給食には毎日キムチが出るそうです。

日本でも韓国料理ブームでキムチ料理は人気です。給食リクエストでは人気のあるカレーを抜いて、上位に上がることが多くなりました。今回のリクエストでは主菜の３年生、２年生とも二位でした。