

給食通信

9月23日（水曜日）今日の献立は、

『キムチチャーハン チャプチェ やわらか杏仁豆腐 牛乳』です。



今日はピリッとした辛みのあるキムチチャーハンです。キムチは、野菜類を塩漬けしてから、唐辛子やにんにくと一緒に漬け込み、乳酸発酵という仕組みで出来上がる食品です。この乳酸発酵によって増える乳酸菌には、おなかの調子を整える善玉菌という、体にとって良い菌を増やす働きがあります。本場韓国では、それぞれの家庭でキムチが作られていて、酸味や辛さもそれぞれ違います。今日のチャーハンには、キムチの辛みの他に、豚肉やなるとうまみがあります。よく味わいながら食べましょう。