

9月12日(火)



きょう きゅうしょく ぶた 今日の給食は 豚キムチチャーハン ちゅうかふう 中華風コーンスープ

カレーポテト 牛乳です。

キムチは発酵食品です。発酵食品とは目に見えないくらい

ちい せいぶつ びせいぶつ しょうひん ほんのう しょうひん 小さい生物(微生物)と食品が反応して からだ よ 身体に良い食品

へんか へんか 身近な品では、ヨーグルトや納豆、生ハムやチーズなどがありま

す。こうちゃ こうちゃ ウーロン茶、みそやしょうゆといった調味料も発酵食品です。食品が発酵す

ることで、おいしさや保存性が高くなるだけでなく、腸内環境を整えてくれます。