

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

きょうの^{こんだて}献立は「^{ぎゅうにゅう}牛乳・キムチチャーハン・ワンタンスープ・ピーチゼリー」です。

キムチとは^{ちょうせんご}朝鮮語で^{つけもの}“漬物”。

キムチが^{から}辛いのは、とうがらしがたくさん^{はい}入っているからです。

^{からみせいぶん}辛味成分“^いカプサイシン”は、胃の^{いたす}はたらきを^{しよくよくぞうしん}助け、食欲増進します。

また、^{しぼう}脂肪を^{ぶんかい}分解して^{ひまんぼうし}肥満防止にもなります。