

～きゅうしょくしつだより～

# はらぺこ

きょうの献立は「<sup>こんだて</sup>牛乳・<sup>ぎゅうにゅう</sup>キムたく<sup>はん</sup>ご飯・

<sup>しんじゅだんご</sup>真珠団子・<sup>ちゅうか</sup>中華スープ」です。

キムたく<sup>はん</sup>ご飯は、<sup>ぶた</sup>豚キムチとたくあん

の<sup>ま</sup>混ぜ<sup>はん</sup>ご飯です。キムチに<sup>ふく</sup>含まれるカ

プサイシンは、<sup>しんちんたいしゃ</sup>新陳代謝を<sup>たか</sup>高め、<sup>しほう</sup>脂肪

を<sup>ねんしょう</sup>燃焼する<sup>はたら</sup>働きがあります。豚肉に<sup>ぶたにく</sup>

は<sup>ビーツー</sup>ビタミンB2など<sup>ほうふ</sup>豊富に<sup>ふく</sup>含まれ、

<sup>たいない</sup>体内で<sup>こめ</sup>米を<sup>ねんしょう</sup>燃焼させ、エネルギーに

<sup>か</sup>換える<sup>てだす</sup>手助けをしてくれます。