



かんこく つけもの 韓国の漬物：キムチ



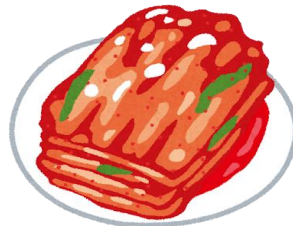
こまつなと
もやしのナムル

ぶたキムチ
とうふどん

わかめ
スープ



チマチョゴリ
でんとうの いしょう



キムチは、白菜などの野菜を唐辛子やにんにくと一緒に漬け込んだ韓国の漬物です。白菜以外にも様々な食材で作られていて、100種類以上あるそうです。キムチは発酵させて作るので、**乳酸菌**がたくさん含まれています。乳酸菌は腸の働きを良くしてくれます。給食では食べやすいように辛さ控えめのものを使い、漬け汁の量を調整しました。

