

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和5年

11月22日(水)

きょうのもりつけ

くき
茎わかめともやしのサラダ

ぶた どん
豚キムチ丼



ぎゅうにゅう
牛乳

☆にんじん・みそ
は新潟県十日町
の白井農園から
届きました。

こんさいじる
根菜汁

きょう がつ にち ひ れきし
今日11月22日は“キムチの日”です。キムチの歴史や

けんこうしょくひん ゆうしゅう つた せいいてい
健康食品として優秀であるということを伝えようと制定

されました。キムチははくさい だいこん しゅざいりょう しお こうみ
野菜などいろいろな材料ひとつ(1)ひとつ(1)が合わさり、

やさい ざいりょう あ
22の効能が生まれるということを意味しているところから

ら11月22日になりました。キムチは多くの乳酸菌がふ

くまれるはっこうしょくひん にほん けんこう よ はたら
くまれる発酵食品です。日本でも健康に良い働きをする

ことがわかり、よく食べられるようになりました。特に今は

めんえきりょく たか た もの きょう ぶた
免疫力を高める食べ物としてもおすすめです。今日は“豚

キムチ丼”です。しっかり食べましょう！

きょう じ ば のうさんぶつ かす だいこん はくさい
今日の地場農産物 和ファームより大根・白菜です。

ち
よ
っ
と
メ
モ