

きゅうしょくしつからのおしらせ

きょうのもりつけ

れいわ ねん
令和6年

11月22日(金)

りんごのケーキ

キムチチャーハン

わかめスープ



きゅうにゅう
牛乳

☆ にんじんは
新潟県 十日町
の白井農園か
ら届きました。

きょう がつ にち ひ
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
白菜や大根などの主材料と塩や香味

やさい ざいりょう あ
野菜などいろいろな材料ひとつ(1)ひとつ(1)が合わさり、

22のこうのう う い み
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、がつ にち おお にゅうさんきん
11月22日になりました。キムチは多くの乳酸菌が

はっこうしょくひん にほん けんこう よ はたら
ふ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、よくた た もの とく いま
食べられるようになりました。特に今

めんえきりよく たか た もの きょう
は免疫力を高める食べ物としてもおすすめです。今日は

“キムチチャーハン”です。しっかりた
食べましょう！

ち
よ
つ
と
メ
モ