

7月21日(火)の給食



1734 kcal

献立

献立	材料
キムチごはん	米 豚ミンチ キムチ 枝豆 キムチの素 濃口しょうゆ みりん
スパゲティサラダ	ハーフスパゲティ きゅうり コーン ハム マヨネーズ 塩・こしょう
おろし和え	キャベツ しめじ 大根 ポン酢
オクラのかきたま汁	オクラ 卵 だし 薄口しょうゆ 塩
はちみつレモンゼリー	はちみつレモン アガー 砂糖 水



キムチについて



ハクサイを主とし、トウガラシ・ニンニクなど香辛料を多く使った、朝鮮の代表的な漬物。

キムチの乳酸菌は、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える効果があるので大腸がんを予防する効果も期待できるそうです。また、腸の調子は免疫力を左右するので、免疫力を保つ効果も期待できます。さらにキムチは、ビタミンB群や食物繊維も豊富だそうです。

キムチ ダイエット

キムチは、100gで46kcalなので、低カロリーです。キムチに含まれる「カプサイシン」には、代謝を良くする働きが期待できるため、ダイエットに向いています。

※食べすぎは塩分過多になるので注意しましょう。