２８年９月１日（木）牛乳・キムチチャーハン・はるまき・とうがんのスープ

キムチチャーハン

みなさん、キムチは好(す)きですか？キムチは、白菜(はくさい)や塩(しお)、とうがらし、にんにくなどを使(つか)った漬物(つけもの)です。とうがらしが入(はい)っているので、からみがあります。

キムチなどのからみのある食べ物は、暑(あつ)くて食欲(しょくよく)がわかない時(とき)に食(た)べると、元気(げんき)が出(で)て、食欲(しょくよく)がわいてきますよ。まだまだ暑(あつ)い日(ひ)が続(つづ)きます。しっかり食(た)べましょう！