

きゅうしょくつうしん



がつみっか きん

【10月3日（金）のこんだて】

- ★ぶたキムチどん
- ★ぎゅうにゅう
- ★だいこんひじきサラダ
- ★グレープゼリー

キムチに^{つか}使われている「とうがらし」には、
からさの^{もと}元になる「カプサイシン」が^{はい}入っ
ています。このカプサイシンは、からだを^{あたた}温め
てくれる^{こうか}効果や^{しょくよく}食欲をアップさせてくれる
^{こうか}効果があります！