

皿の位置に注意しよう！



食材名	産地名
とりにく	宮崎
ぶたにく	埼玉・群馬
にんにく	青森
しょうが	高知
にんじん	北海道
たまねぎ	北海道
はくさい	長野
もやし	栃木
にら	茨城
きゅうり	千葉
キャベツ	東京
こまつな	東京
だいこん	東京
ながねぎ	東京
えのきたけ	長野

今日の給食は「豚キムチ丼」に「チョレギサラダ」と「トックスープ」のスタミナ満点韓国風メニューです。

日本のお隣の国、韓国の人には“肌がきれい”とよく言われることが多く、ご存知の通り、日本人も韓国人も同じアジア人である。実は、肌の色や質もほとんど同じなのだそうです。なぜ？韓国の人のほうが“肌がきれい”だと言われているのでしょうか？

確かに、韓国の人々の肌は白く、陶器のようになめらかであり、とても“きれいな肌”をしていますよね。そんな肌になる秘訣やはり！食生活が大きく関係していたのです。そこで注目したのが、韓国の人々は毎日食べると言われる食品『キムチ』です！

『キムチ』は塩漬けた野菜に唐辛子やにんにく・しょうが・魚介の塩辛などを一緒に漬けた発酵食品であり、お腹の中を元気にしてくれる乳酸菌や新陳代謝をUP↑し、体の中からきれいにしてくれる唐辛子のカプサイシンがたっぷり入っています。

という訳で、『キムチ』をよく食べている韓国の人々は体の中身だけでなく、外身（肌）も元気できれいなのですね😊

皆さんも（毎日とは言いませんが）『キムチ』などの発酵食品を食べて、体の中身も外身も元気で健康な体になりましょう！！