

# 稲中ランチタイム通信

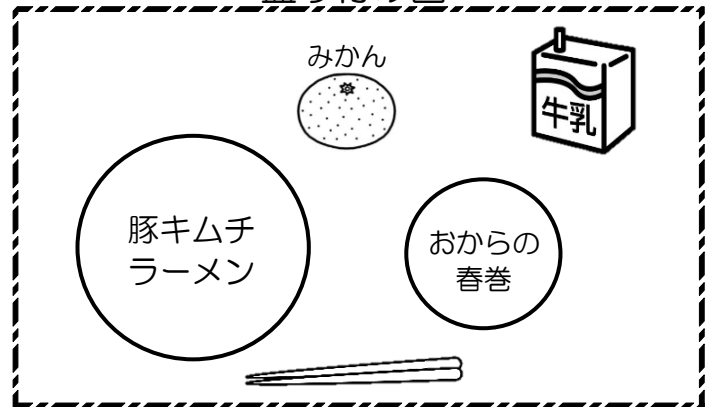
1 月 22 日 (水)

盛り付け図



## 今日の献立

豚キムチラーメン  
おからの春巻き  
果物 (みかん)  
牛乳



## 『豚キムチ』について

キムチは韓国の伝統的な漬物です。日本の漬物との違いは、唐辛子など香辛料をたくさん加えて漬けるところです。唐辛子には「カプサイシン」という辛み成分が含まれています。このカプサイシンが胃や腸を刺激して食欲をアップしてくれたり、食べ物の消化を良くしてくれたりします。

豚肉は、糖質の代謝を助けてくれるビタミンB1が多いため、疲労回復に効果があります。食べ合わせの良い「キムチ+豚肉」の組み合わせで、疲れを吹き飛ばしましょう！

## 先生からの食育コメント

唐辛子の辛み成分であるカプサイシンには、アドレナリンを分泌する働きがあり、代謝を高め、血流を促し、体を温める事で、免疫力を高める効果が期待できます。

ただ、唐辛子などの過剰摂取は、粘膜が傷つき、のどや胃が荒れやすくなるという症状が報告されていますので、摂りすぎには注意してくださいね。