

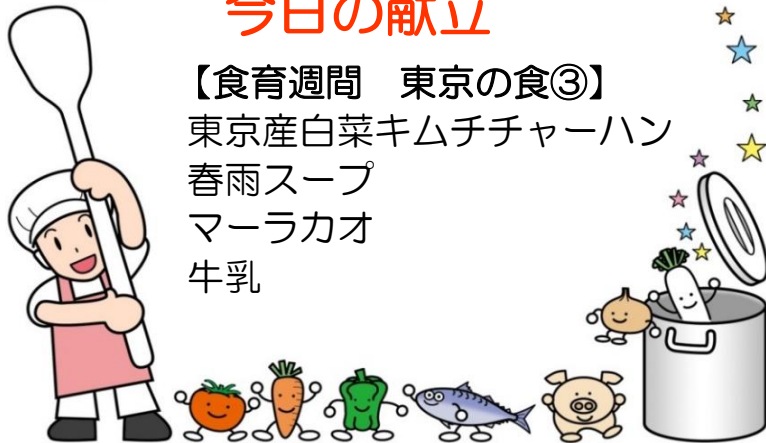
稲中ランチタイム通信

6月19日(水)

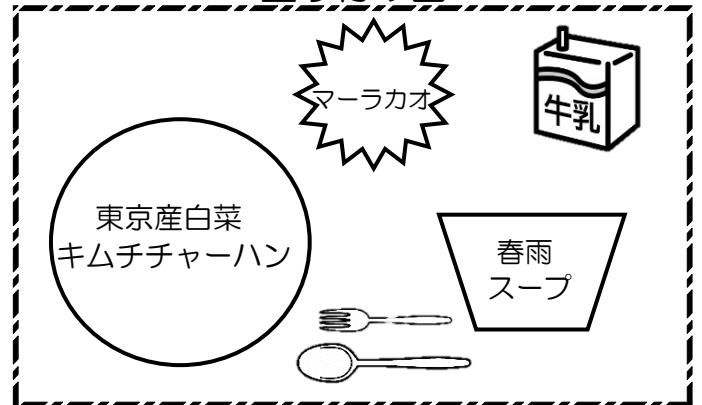
今日の献立

【食育週間 東京の食③】

東京産白菜キムチチャーハン
春雨スープ
マーラカオ
牛乳



盛り付け図



『東京の食③ キムチ』について

今日は東京の小平市こだいらしで作られた白菜で作られたキムチを使用しました。キムチは韓国かんこく生まれの漬物つけものです。白菜などの野菜を塩漬しおづけし、唐辛子とうがらしやにんにく、果物、イカの塩辛しおからなどと一緒に漬け込み、発酵はっこうさせて作ります。発酵させることで、独特の風味やうま味が生まれます。韓国は、冬の寒さが厳きびしいため、キムチなどの保存食ほぞんしょくを作る文化が定着ていちゃくしました。韓国ではキムチは手作りすることが多く、それぞれの家庭の味があるそうです。日本では白菜で作ったキムチが定番ですが、韓国には200種類を超えるキムチがあると言われています。

先生からの食育コメント

キムチは発酵食品はっこうしょくひんのため「乳酸菌にゅうさんきん」が豊富ほうふに含まれています。腸内環境ちょうないかんきょうを整え、お腹の調子を良くしてくれる効果があります。また、唐辛子の辛み成分「カプサイシン」は、発汗作用はっかんさようや脂肪しぼうを分解ぶんかいする効果があると言われています。胃液いえきや唾液だえきの分泌ぶんびつを良くしてくれるため、食欲増進しょくよくぞうしんにも期待できます。