

5月31日（水）

きょうは、「キムタクごはん」についてのお話をします。

「キムタクごはん」の「キム」はキムチのことで、「タク」は「たくあん」のことです。キムチ&たくあんごはんを略^{りゃく}して「キムタクごはん」です。

「たくあん」には、ビタミンCやB、ミネラルといった栄養^{えいよう}がたっぷり^とで、少しの量でもたくさんの栄養^{えいよう}を摂^とることができます。しかし、食べ過ぎてしまうと塩分^{えんぶん}の摂^とり過ぎ^すになってしまい、高血圧^{こうけつあつ}などの病気に繋^{つな}がってしまうので、注意が必要です。ちなみに、きょうの給食の量はちょうどいい量ですので、しっかり残さずに食べましょう。