

10月25日（月）

きょうは、「キムタクごはん」についてのお話をします。

みなさん、きょうの献立こんだての名前を聞いて、元SMA Pもとスマップの木村拓哉きむらたくやさんを思い浮かうべる人もいるかもしれませんが、残念ながら全く関係ありません。「キムタクごはん」の「キム」はキムチのことです。では、「タク」は何かというと「たくあん」のことです。キムチ&たんあんごはんを略りゃくして「キムタクごはん」なのです。

「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り過ぎとすになってしまい、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。