

4月12日（火）

きょうから新学期の給食がスタートです！きっと、みなさんが待ちに待った給食だと思います。そんな、^{しょにち}初日の^{こんだて}献立は、中居小でも大人気のキムチチャーハンからスタートします。

きょうのキムチチャーハンに使われている“キムチ”は、トウガラシが使われています。トウガラシには、“カプサイシン”という^{から}辛い成分が^{せいぶん}含まれています。この^{せいぶん}成分は、^{あせ}汗を出させて^{たいおん}体温を上げ、^{しぼう}体の脂肪を^{こうか}燃やす効果があります。また、キムチなどの^{つけもの}漬物は、ヨーグルトなどと同じ^{にゆうさんきん}乳酸菌という、^{なか}お腹の^{ちょうし}調子を^{ととの}整えてくれる体に良い働きをする^{きん}菌もたくさん^{ふく}含まれているので、しっかり残さずに食べましょう。