



献立だより

令和7年度

10月1日(水) 献立紹介

- ・じゃがまめ煮
- ・春巻
- ・切干大根のサラダ
- ・中華スープ



「大豆と枝豆」

豆腐や油揚げに使われる大豆と、さやに入っ
てぷちっとおいしい枝豆。じつは、同じ種類
の豆です。未成熟(若い時)で青いまま採取
したものが枝豆、そのまま完熟させたもの
(茶色くなったもの)が大豆です。どちらもタ
ンパク質が豊富に含まれており、筋肉を作る
助けになります。

10月24日(金) 献立紹介

- ・豚キムチ炒め
- ・揚げしゅうまい
- ・きゅうりのナムル
- ・たまごスープ



「発酵食品のキムチ」

韓国の伝統的な漬物「キムチ」は、乳酸菌の
働きで作られる発酵食品です。乳酸菌は、人
の腸内にも存在し、善玉菌として大腸菌など
の悪玉菌の繁殖を抑えて腸内の環境を整え
ます。おなかの調子を整えることで、免疫力
アップにもつながるといわれています。