

4月13日（月）

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、「タク」は「たくあん」のことで、キムチ^{アンド} & たくあんごはんを^{りやく}略して「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^{えいようそ}栄養素がたっぷり、少しの量でもたくさんの^{えいよう}栄養を^と摂ることができます。しかし、食べ過ぎてしまうと^{えんぶん}塩分の^と摂り^す過ぎになってしまい、^{こうけつあつ}高血圧などの^{つな}病気に^{ちゅうい}繋がってしまうので、^{ひつよう}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。