

6月25日（木）

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} & たくあんごはんを略^{りやく}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^{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^とを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^との^す摂り過ぎ^{ひつよう}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^{ひつよう}ってしまうので、^{ちゅうい}注意^{ひつよう}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。