

令和7年12月10日の給食

豚キムチ

きょうは、給食の人気メニューの1つ、
豚キムチです。八王子の白菜で作った
特製キムチを使いました。



9 産地を
応援しよう



★ ごま大根

☺ 八王子産だいこん、
にんじん使用

★ 牛乳

★ 豚キムチ炒め

☺ 八王子産キムチ、
根しょうが、ながねぎ使用

★ ごはん

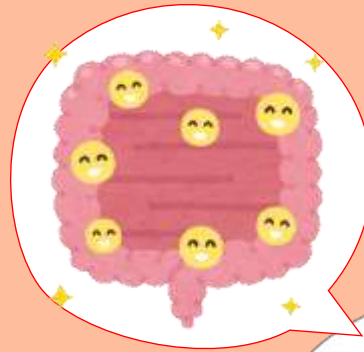
★ 白菜のスープ

☺ 八王子産にんじん、
はくさい、ながねぎ使用

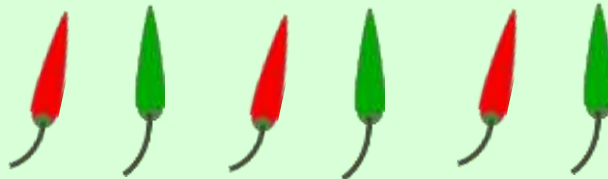


キムチは、白菜などの野菜を、唐辛子や塩辛で作ったタレに漬けて発酵させて作る漬物です。発酵の効果で、たくさんの乳酸菌が含まれています。

そして、キムチの乳酸菌は生きた状態で腸の中まで届きやすいため、腸内環境を整えたり、免疫力をアップさせたりしてくれます。

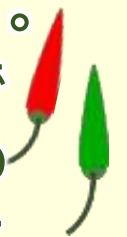


また、唐辛子にはカプサイシンが含まれていて、代謝を高めてくれるという効果があります。



キムチの 歴史

キムチには1300年の歴史があります。
初めは野菜の塩漬けにすぎませんでしたが、16世紀に韓国に唐辛子が伝わり、18世紀頃からは、キムチ作りに本格的に唐辛子が使われるようになりました。そして、だんだんと現在の姿になっていったのです。



八王子産の白菜の
豚キムチ、たくさん食べてね

給食で使っているのは、八王子産の
白菜を加工したキムチです。



八王子の白菜で作ったキムチ



なので、
給食ではいつも
このキムチを
使っています。

八王子市の畑では、
年間およそ6555トン
の白菜を収穫しています。

八王子の畑でとれた
白菜で作ったキムチは、
とってもおいしいの。

※ 八王子市の農林業と
農業委員会の概要

令和7年(2025年)3月