

3月9日（月）

- ごはん
- ビビンバ
- わかめスープ
- キムチ
- 牛乳



キムチは、もともとは朝鮮半島の厳しい寒さに備えた保存食でした。野菜を塩でつけただけのものが始まりです。これに香辛料としてのにんにくやさんしょうなどを加えるようになったのがキムチの原型だといわれています。やがて、日本からとうがらしが朝鮮半島に伝わり、さんしょうのかわりにとうがらしが使われるようになりました。このころから、キムチと呼ばれるようになったそうです。今日はビビンバにこまつなの代わりにほうれん草を使用しました。