

## 献立ひとくちメモ

12月22日(火)



キムチのお話です。

キムチという言葉は、野菜の塩漬けにする意味である「沈菜（チムチェ）」からきています。韓国では11月22日がキムチの日として、韓国キムチ協会が2007年に発表しました。これは、22種類以上の健康をサポートする機能があるからとされています。この日近辺では、キムチを一斉につくるため、材料費が大変なので、韓国ではキムチボーナスが出る企業が多くあります。

アメリカの健康専門誌ヘルスにより韓国のキムチは、日本の大豆、スペインのオリーブ油、ギリシャのヨーグルト、インドのレンズ豆と共に、世界五大健康食品に選ばれており、優れた食品として注目されています。