



キムチは発酵食品のひとつです。食材を発酵さ

せることによっておいしさ、栄養価、保存性など

が大きくなります。発酵食品はキムチのほかに、

納豆や醤油、チーズ、ヨーグルトなどたくさんの

種類があります。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*



ぎゅうにゅう
牛乳○

かんてん
オレンジ寒天○*

ぶた どん
豚キムチ丼★○*

ちゅうか
中華スープ*