



ビビンバは、ごはんの上^{うえ}に肉^{にく}やナムルなどをのせた韓国料理です。韓国語で「ビビンバ」は「混ぜごはん」という意味^{いみ}なので、よく混ぜ^まて食^たべてみましょう！



りょうり^{うし}の後ろ^{うしろ}のマークは、その料理^{りょうり}が体^{からだ}の中^{なか}で主^{おも}

にどんな働^{はたら}きをするか^{あらわ}を表^{あらわ}しています。

エネルギーになる…★

きんにく^{ほね}筋肉^{きんにく}や骨^{ほね}をつくるもとになる…○

からだ^{ちようし}体^{からだ}の調子^{ちようし}を整^{ととの}える…*

くだもの 果物 (デコポン) * きゅうにゅう 牛乳 ○

いとかんてん 糸寒天ごまサラダ * ○ ★

ビビンバ ★ ○ *

はくさい 白菜スープ *