

チャーハンに入っているキムチは、<sup>かんこく</sup>韓国の<sup>でんとうてき</sup>伝統的  
な<sup>はっこうしょくひん</sup>発酵食品です。白菜、大根、きゅうりなどを<sup>しおづ</sup>塩漬  
けにし、<sup>とうがらし</sup>唐辛子やにんにくなどの<sup>やくみ</sup>薬味を<sup>ま</sup>混ぜて<sup>つ</sup>漬  
け込んで<sup>こ</sup>作ります。



<sup>りょうり</sup>料理の<sup>うし</sup>後ろの<sup>りょうり</sup>マークは、その<sup>りょうり</sup>料理が<sup>からだ</sup>体<sup>なか</sup>の中で<sup>おも</sup>主  
に<sup>はたら</sup>どんな<sup>あらか</sup>働きをするかを<sup>あらわ</sup>表しています。

エネルギーになる…★

<sup>きんにく</sup>筋肉や<sup>ほね</sup>骨をつくるもとになる…○

<sup>からだ</sup>体の<sup>ちょうし</sup>調子を<sup>ととの</sup>整える…\*

フルーツヨーグルト\*○ <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳○

<sup>あお</sup>青のりビーンズポテト★○

キムチチャーハン★○\* <sup>はるさめ</sup>春雨スープ\*★