



ビビンバは、ごはんの<sup>うえ</sup>上に肉やナムルなどをのせた<sup>かんこくりょうり</sup>韓国料理です。韓国語で「ビビンバ」は「<sup>ま</sup>混ぜごはん」という<sup>いみ</sup>意味なので、よく<sup>ま</sup>混ぜて<sup>た</sup>食べてみましょう！



<sup>りょうり</sup>料理の<sup>うし</sup>後ろのマークは、その料理が<sup>りょうり</sup>体の<sup>なか</sup>中で<sup>おも</sup>主

に<sup>はたら</sup>どんな働きをするかを<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…\*

<sup>くだもの</sup>果物 (デコポン) \* <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳 ○

<sup>いとかんてん</sup>糸寒天ごまサラダ \* ○ ★

ビビンバ ★ ○ \*

<sup>はくさい</sup>白菜スープ \*