



ビビンバは、ごはんの^{うえ}に^{にく}肉やナムルなどをのせた^{かんこくりょうり}韓国料理です。^{かんこくご}韓国語で「ビビンバ」は「^ま混ぜごはん」という^い意味^みなので、よく^ま混ぜて^た食べてみましょう！

^{りょうり}料理の^{うし}後ろのマークは、その料理が^{りょうり}体^{からだ}の^{なか}中で^{おも}主に^{はたら}どんな^{あらわ}働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

^{きんにく}筋肉や^{ほね}骨をつくるもとになる…○

^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整える…＊



^{いとかんてん}糸寒天ごまサラダ＊○★

^{ぎゅうにゅう}牛乳○

ビビンバ★○＊

^{はくさい}白菜スープ＊