



ビビンバは、ごはんの上に肉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」という意味なので、よく混ぜて食べてみましょう！

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…＊



くだもの 果物 (きよみ 清見オレンジ) ＊ ぎゅうにゅう 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 ＊