



きょうは、今年度8回目のリクエスト給食です。

2-8のみんなで「韓国の食卓」をテーマに考えてくれました。キムムッチは韓国のり風の味付けをしたふりかけです。ヤンニョムチキンは揚げた鶏肉に甘辛いタレを絡めた料理です。



りょうり うし 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…★

きんにく ほね 筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの 体の調子を整える…＊

ほうれん草のナムル＊★ 牛乳○

ヤンニョムチキン○★＊

キムムッチ○＊★ テンジャンチゲ
ごはん★ ＊○★