

【こんだて】

今日のこんだて		エネルギーのもとになる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品
<b>18(木)</b> 食べて学ぼう 「韓国」	むぎごはん	こめ、むぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	603 kcal チヂミ	こむぎこ、こめこ、あぶら	いか	ねぎ、にんじん
	18.5 g じゃがいものキムチに	じゃがいも、ごま	ぶたにく	キムチ、たまねぎ、にんじん、いんげん
	17.0 g わかめワタンスープ	こむぎこ	わかめ、とうふ	ねぎ、しょうが
1.8 g パナナ			パナナ	

韓国

## 韓国の食文化

- 日本と同じく米が主食
- 唐辛子やニンニク、ネギ、しょうがをたくさん使う
- 発酵食品が豊富
  - ・キムチ
  - ・コチジャン(唐辛子みそ)
  - ・カンジャン(しょうゆ)
  - ・テンジャン(みそ)
  - ・マッコリ(お酒)

ビビンバ



チヂミ



キンパ



スンドゥブチゲ



韓国料理いろいろ