豚肉のお話（中）

みなさん、こんにちは。今年度の締めくくりである３月も、あとわずかになりました。もりもり給食を食べていますか。

今日は、豚肉のお話です。

豚は、野生の「いのしし」を家畜化したものです。頭からしっぽまで、まるごと全部調理することができます。

肉は、「肩」「肩ロース」「ロース」「ヒレ」「ばら」「もも」などに分けて、売られています。豚肉は、牛肉に比べて部位による味に違いがなく、全体的にやわらかいので、様々な料理に使いやすく、また、値段も比較的安いので、日本では、たくさん食べられています。肉として食べるだけでなく、ハムやベーコンなどにも加工されています。

豚肉は、エネルギーを作る時に必要なビタミンB_1がたくさん含まれています。このため、不足するとエネルギーが作られにくくなるので、疲れやすくなってしまいます。

また、ビタミンB_1は、体の中に蓄えることができないので、毎日とることが必要です。

今月の献立では、今日の中華あんかけのほかに、ピリ辛大豆、酢豚、ひじきごはん、マーボ豆腐に豚肉が使われています。残さず食べて、しっかり１年を締めくくりましょう。