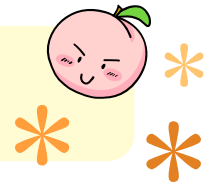


豚肉のお話（中）



みなさん、こんにちは。新しいクラスに慣れ、残さず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」を家畜にしたものです。頭からしっぽまで、まるごと全部利用することができます。

お店では「肩」、「肩ロース」、「ロース」、「ヒレ」、「ばら」、「もも」、に分けられ、売られています。豚肉は部位による味の違いがなく、全体的にやわらかいので、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B₁をたくさん含んでいます。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、疲れやすくなります。特に、これから暑くなると、ビタミンB₁の消費量が増えるので、しっかりとらないと夏バテをしてしまいます。また、ビタミンB₁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。

ビタミンB₁をたくさん含む給食を残さず食べて、これから暑くなる季節を、元気に過ごしましょう。