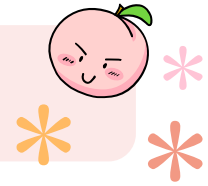


にく はなし 肉のお話（小）



みなさん、こんにちは。今日はクイズです。給食でいちばんよくでる肉は何でしょうか。わかりましたか。そうですね、ぶた肉です。とり肉もよくでますが、とり肉は2番目です。

ぶたは、野生の「いのしし」を家で飼うようにしたもので、頭から、しっぽまで、まるごと全部使うことができます。

ぶた肉は、「かた」、「かたロース」、「ロース」、「ヒレ」、「ばら」、「もも」に分けられ、売られています。ぶた肉はやわらかいので、料理に使いやすく、その上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。肉として料理に使うだけでなく、ハムやウインナー、ベーコンなどが作られます。

ぶた肉は、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。ビタミンB₁が足りなくなると、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。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がたくさん入った給食をしっかりと食べて、一年のお終わりの3月を元気に過ごしましょう。