



## 豚肉のお話（中）



みなさん、こんにちは。新しいクラスに慣れ、もりもりと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。

「肩」、「肩ロース」、「ロース」、「ヒレ」、「ばら」、「もも」に分けられて売られています。豚肉は、牛肉に比べてやわらかいので、料理に使いやすく、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。

豚肉には、エネルギーを作る時に必要なビタミンB<sub>1</sub>がたくさん含まれています。暑くなるとわたしたちの体のなかで、ビタミンB<sub>1</sub>の消費量が増えるので、夏は不足しがちになります。その結果、エネルギーを作ることができず、疲れてしまいます。これからの季節は、夏バテしないために、しっかり取ってください。

ビタミンB<sub>1</sub>は、体の中に蓄えることができないので、毎日とることがとても大切です。

今週は、スタミナ汁や豚丼、大根と豚肉の煮ものに豚肉が使われています。残さず食べて、これからの暑くなる季節を、元気に過ごしましょう。