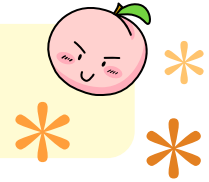


ぶた肉のお話（小）



みなさん、こんにちは。新しいクラスに慣れ、もりもり給食を食べていますか。今日は、ぶた肉のお話です。

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

「かた」、「かたロース」、「ロース」、「ヒレ」、「ばら」、「もも」に分けられて売られています。ぶた肉は、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。肉として料理に使うだけでなく、ハムやベーコンなどの材料になります。

ぶた肉は、エネルギーを作るのを助けるビタミンB₁をたくさん含んでいます。暑くなると、わたしたちの体のなかでビタミンB₁が、たくさん使われるので、夏は不足しがちになり、疲れてしまいます。夏バテをしないために、しっかりとってくださいね。

ビタミンB₁は、体のなかで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、スタミナ汁やぶた丼、大根とぶた肉の煮ものに、ぶた肉が入っています。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。