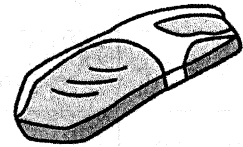


# 6月 食育だより

令和3年5月31日  
世田谷区立砧中学校  
校長 建部 豊  
栄養士 井上 麻伊

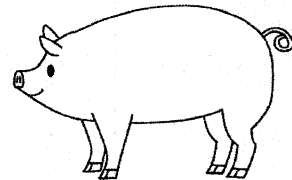
## 豚肉について知ろう



### ◎私たちの体をつくるお肉

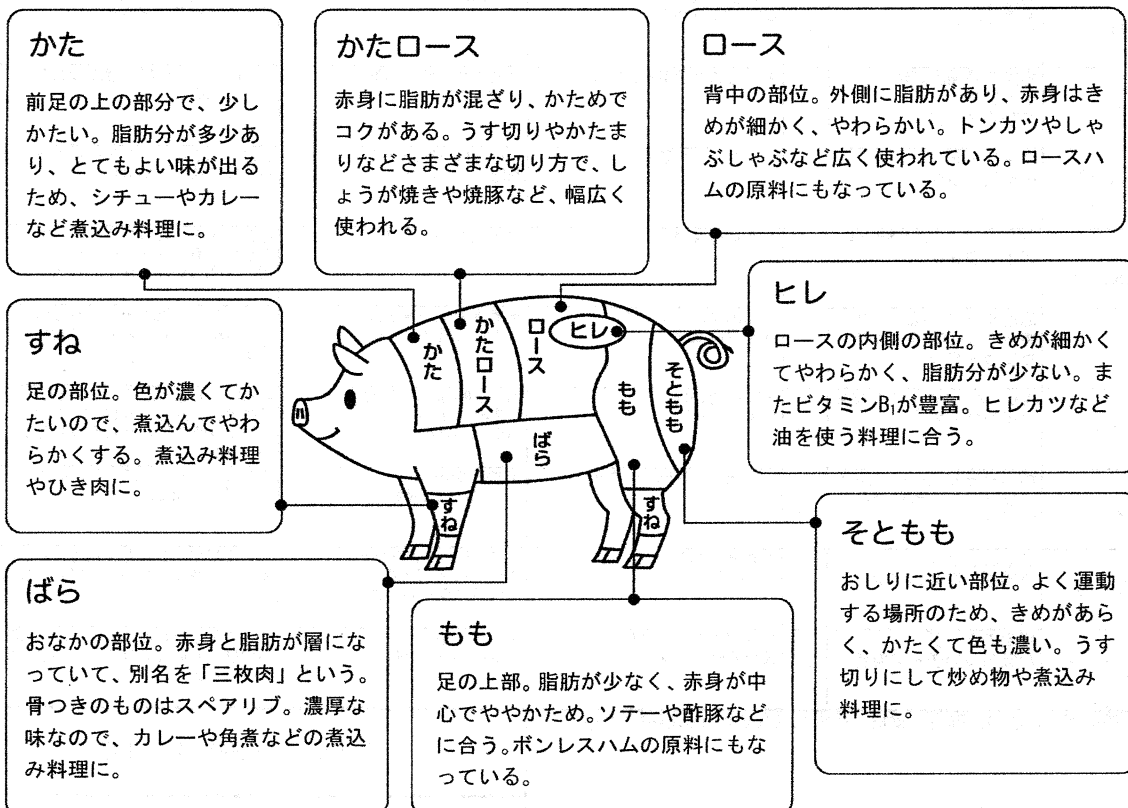
私たちの食事のために育てられている動物がいます。牛や豚、鶏、羊などです。動物の肉は、人間の体をじょうぶにするたんぱく質を多くふくみます。私たちは動物の大切な命をいただいていることを忘れないようにしなければなりません。

中でも日本で多く食べられているのは豚のお肉です。豚肉には、体のつかれをとる効果があるビタミンB1などビタミンB群が多くふくまれています。



### ◎豚肉の部位を知ろう

豚は、「鳴き声以外すべて食べられる」といわれるほど、あらゆる部位が料理に使われます。おもな豚肉の部位と特ちょうを見ていきましょう。



★本校の給食では「かた」や「もも」、ときどき「ばら」肉を使います。