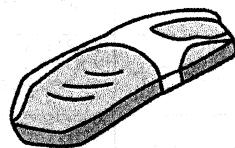


# 6月 食育だより

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

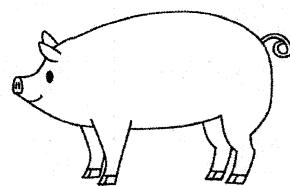
## 豚肉について知ろう



### ◎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含みます。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くてはなりません。

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群が多く含まれています。



### ◎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徴を見ていきましょう。

**かた**  
前足の上の部分で、少しかたい。脂肪分が多少あります。とてもよい味が出るため、シチューやカレーなど煮込み料理に。

**かたロース**  
赤身に脂肪が混ざり、かためでコクがある。うす切りやかたまりなどさまざまな切り方で、しようと焼きや焼豚など、幅広く使われる。

**ロース**  
背中の部位。外側に脂肪があり、赤身はきめが細かく、やわらかい。トンカツやしゃぶしゃぶなど広く使われている。ロースハムの原料にもなっている。

**ヒレ**  
ロースの内側の部位。きめが細かくてやわらかく、脂肪分が少ない。またビタミンB1が豊富。ヒレカツなど油を使う料理に合う。

**すね**  
足の部位。色が濃くてかたいので、煮込んでやわらかくする。煮込み料理やひき肉に。

**ばら**  
おなかの部位。赤身と脂肪が層になっていて、別名を「三枚肉」という。骨つきのものはスペアリブ。濃厚な味なので、カレーや角煮などの煮込み料理に。

**もも**  
足の上部。脂肪が少なく、赤身が中心でややかため。ソテーや酢豚などに合う。ボンレスハムの原料にもなっている。

**そともも**  
おしりに近い部位。よく運動する場所のため、きめがあらく、かたくて色も濃い。うす切りにして炒め物や煮込み料理に。

★本校の給食では「かた」や「もも」、ときどき「ばら」肉を使います。