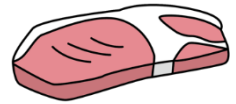


豚肉について知ろう



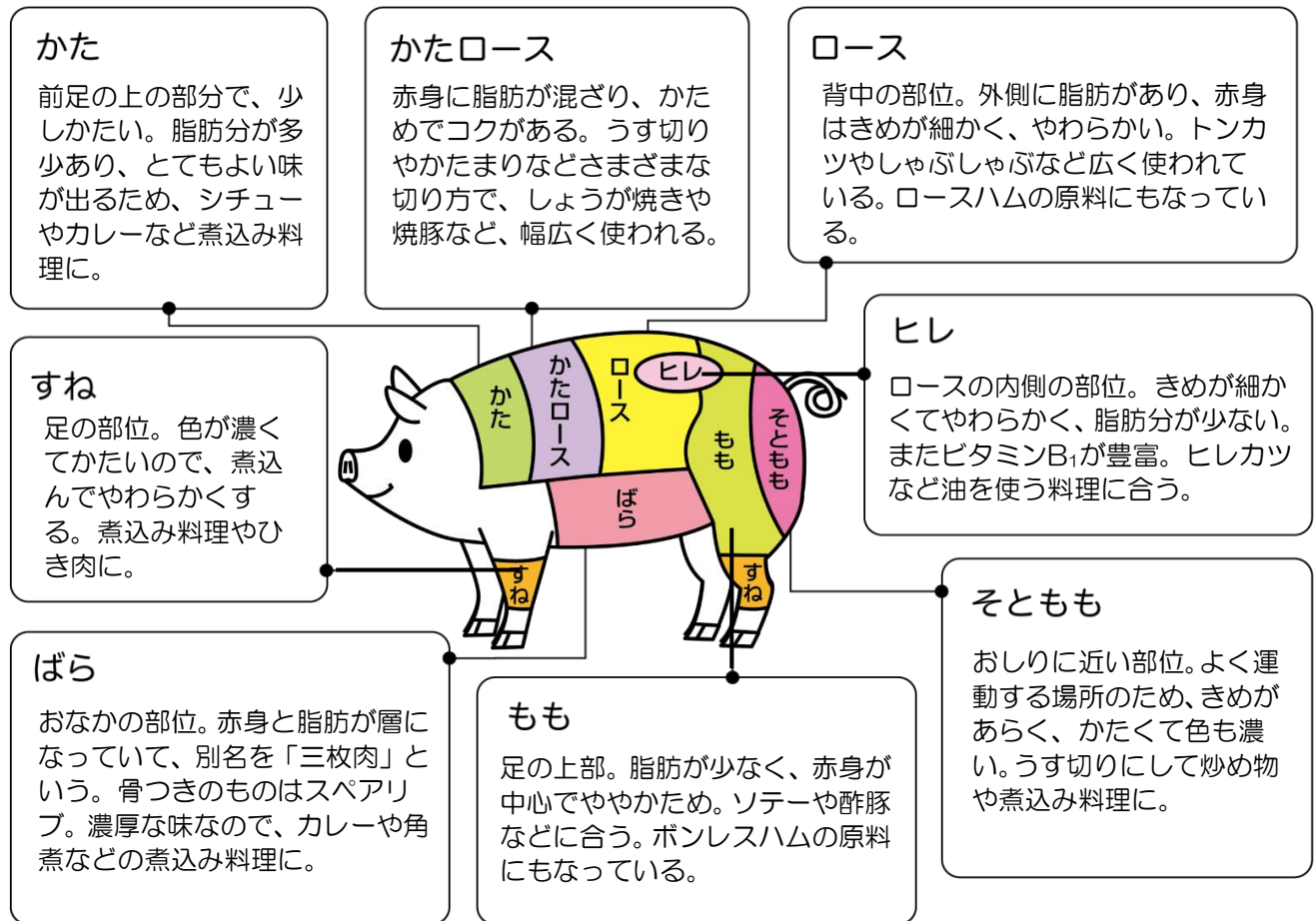
◎私たちの体を作るお肉

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、人間の体をし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持ちょうを見ていきましょう。



★次の料理に、豚肉を使うとしたら、あなたはどんな部位を使いますか？

自由に考えてみましょう。良いアイデアがあったらぜひ教えに来てください。



カレーライス



とんカツ



酢豚

〔 部位・選んだ理由 〕