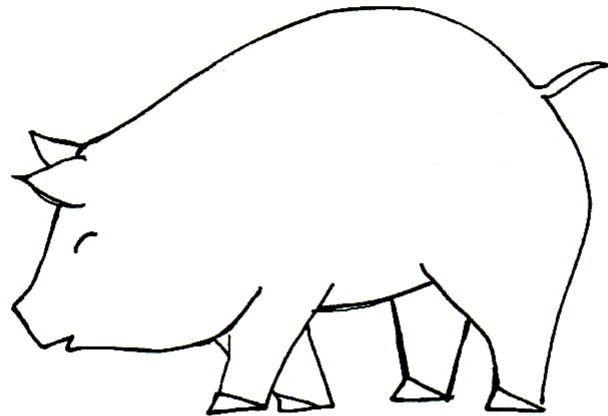


1月たべものカレンダー

NO. 302

知多学校栄養士会

ぶたにく

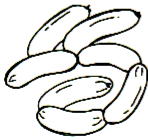


☆ わたしたちの体からだのちやにくになります。

☆ ぶたにくとやさいをいっしょにたべると、
体からだにいいです。



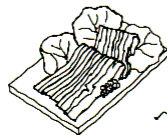
ぶたにくからつくられるたべもの



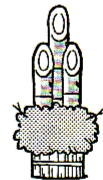
ウインナー



ハム



ベーコン

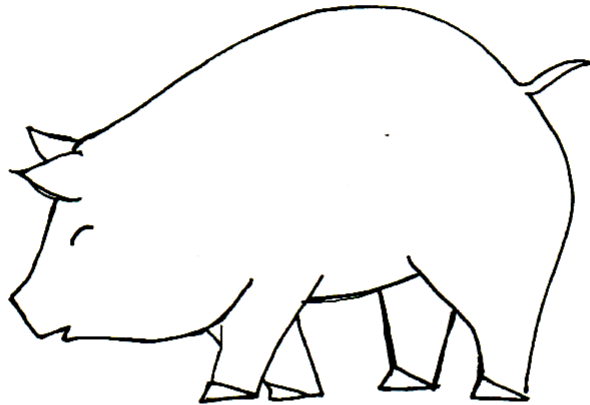


1月

日	月	火	水	木	金	土
				①	2	3
④	5	6	7	8	9	10
⑪	⑫	13	14	15	16	17
⑮	19	20	21	22	23	24
⑳	26	27	28	29	30	31

低学年用

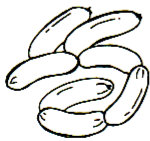
ぶた肉



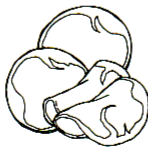
- ★ 体をつくるもとになるたんぱく質^{しつ}や、体の調子を整えるビタミンB₁を多くふくんでいます。
- ★ 日本では、^{かごしまけん}鹿児島県や^{みやざきけん}宮崎県などでたくさん飼育^{しいく}されています。



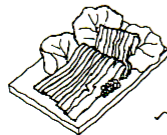
ぶた肉から作られる食べもの



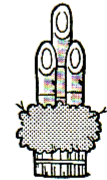
ウィンナー



ハム



ベーコン

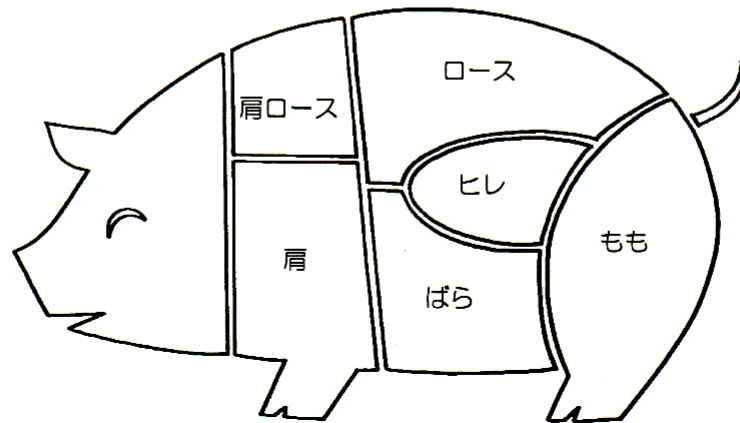


1月

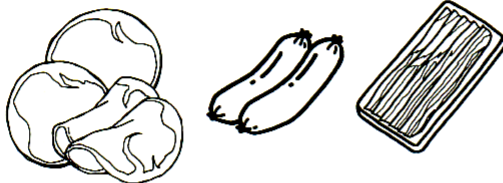
日	月	火	水	木	金	土
				①	2	3
④	5	6	7	8	9	10
⑪	⑫	13	14	15	16	17
⑮	19	20	21	22	23	24
⑳	26	27	28	29	30	31

高学年用

豚肉



- ☆ たんぱく質や牛肉の約10倍のビタミンB1が含まれています。
- ☆ 玉ねぎやにんにくと一緒に食べるとビタミンB1の吸収がよくなり、疲労回復にききめがあります。
- ☆ くんせいにしたハム・ソーセージ・ベーコンは風味がよく、長く保存できます。



1月

豚肉の部位に合う主な料理法
 【肩】シチュー、ポークビーンズ、豚汁
 【肩ロース・ロース】
 焼肉、豚カツ、ポークソテー
 【ヒレ】豚カツ、
 【ばら】シチュー、角煮、焼豚
 【もも】焼豚、シチュー

日	月	火	水	木	金	土
				①	2	3
④	5	6	7	8	9	10
⑪	⑫	13	14	15	16	17
⑮	19	20	21	22	23	24
⑳	26	27	28	29	30	31

中学校用