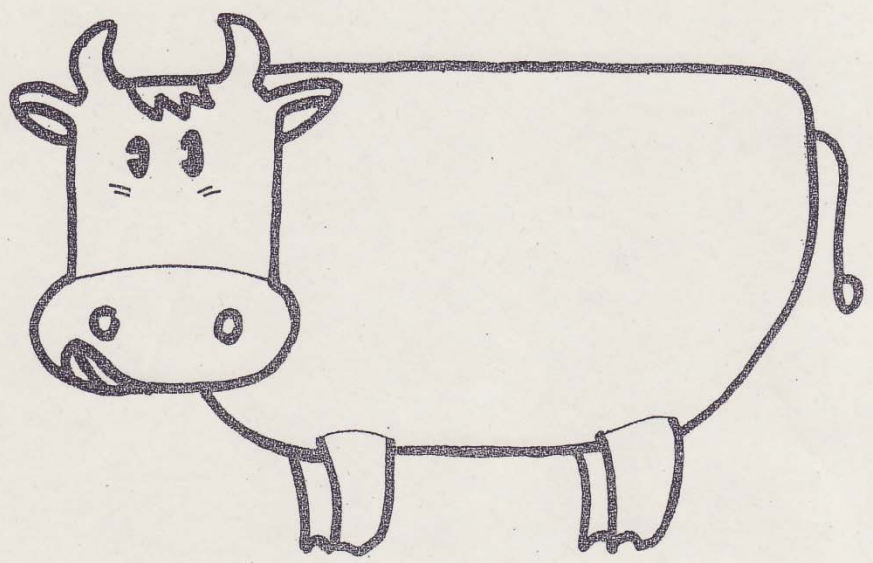


# 1月たべものカレンダー

NO. 313  
知多学校栄養士会

ぎゅうにく



- わたしたちの <sup>からだ</sup> 体の <sup>ち</sup> 血や <sup>にく</sup> 肉になります。
- 「知多牛」は、おいしい <sup>ちたぎゅう</sup> 牛肉 <sup>ぎゅうにく</sup> として <sup>ゆうめい</sup> 有名です。

## おいしいぎゅうにくいょうり



すきやき



ぎゅうどん



ビーフシチュー



やきにく



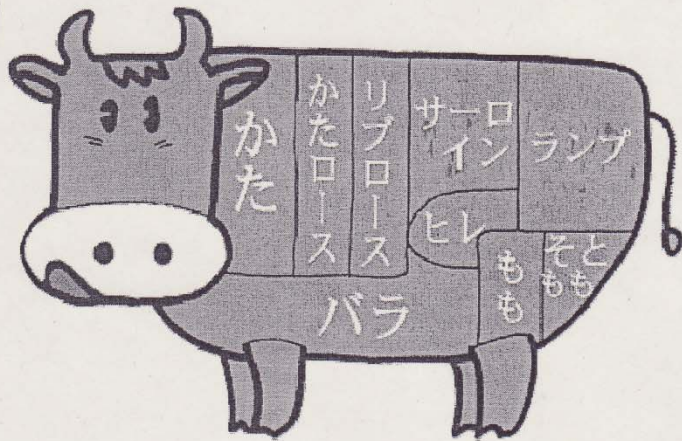
日	月	火	水	木	金	土
					①	2
③	4	5	6	7	8	9
⑩	⑪	12	13	14	15	16
⑰	18	19	20	21	22	23
⑳	25	26	27	28	29	30
㉓						

低学年用

# 1月たべものカレンダー

NO. 313  
知多学校栄養士会

## 牛肉

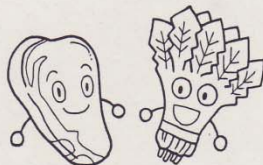


- 日本で一般に食べられるようになったのは、明治時代になってからです。
- 日本各地に美味しい牛肉はありますが、「<sup>ちたぎゅう</sup>知多牛」もその1つです。
- わたしたちの体の血や肉になるたんぱく<sup>しつ</sup>質を多く<sup>ふく</sup>含んでいます。

### にく やさい さいきょう 肉&野菜で最強タッグ!



たんぱく<sup>しつ</sup>質をはじめ、さまざまな栄養<sup>みく</sup>が含まれている肉。肉料理に野菜をあわせると、肉に不足しているビタミンCや食物せんい<sup>おきな</sup>を補<sup>おぎな</sup>うことができます。



日	月	火	水	木	金	土
					①	2
③	4	5	6	7	8	9
⑩	⑪	12	13	14	15	16
⑬	18	19	20	21	22	23
⑳	25	26	27	28	29	30
㉑						

高学年用

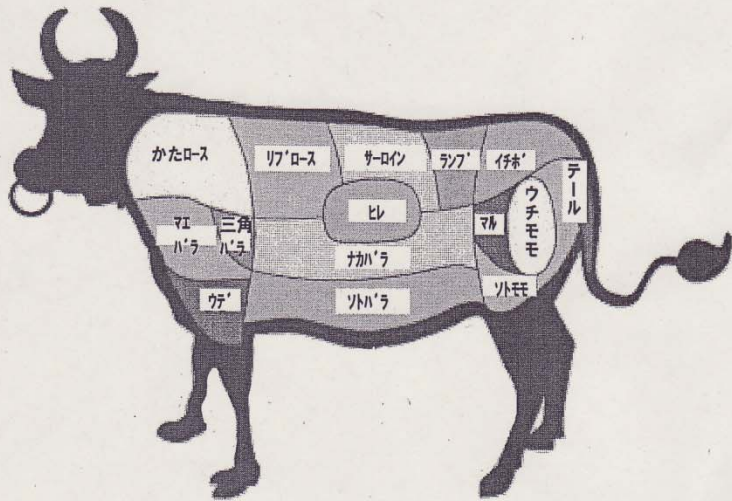


# 1月たべものカレンダー

NO. 313

知多学校栄養士会

# 牛肉



- 体の血や肉になるたんぱく質を多く含んでいます。特に牛肉のたんぱく質は体内で吸収されやすいという特徴があります。
- 貧血予防になる、ヘム鉄という吸収されやすい鉄分も豊富です。鉄分は、ビタミンCと一緒に取ると吸収率がアップするので、野菜と一緒に食べるといいですね。

## 肉用牛の歴史

日本は明治時代頃まで、牛肉を食べる風習はほとんどなく、日本で飼われていた牛は農耕のために使われていました。しかし明治時代に肉食が解禁になり、ヨーロッパの品種を交配して、おいしい肉用牛が改良されてきました。

わたしたちが住む知多半島も“知多牛”というおいしい肉用牛が飼育されています。

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	18	19	20	21	22	23
⑳	25	26	27	28	29	30
㉑						

中学校用