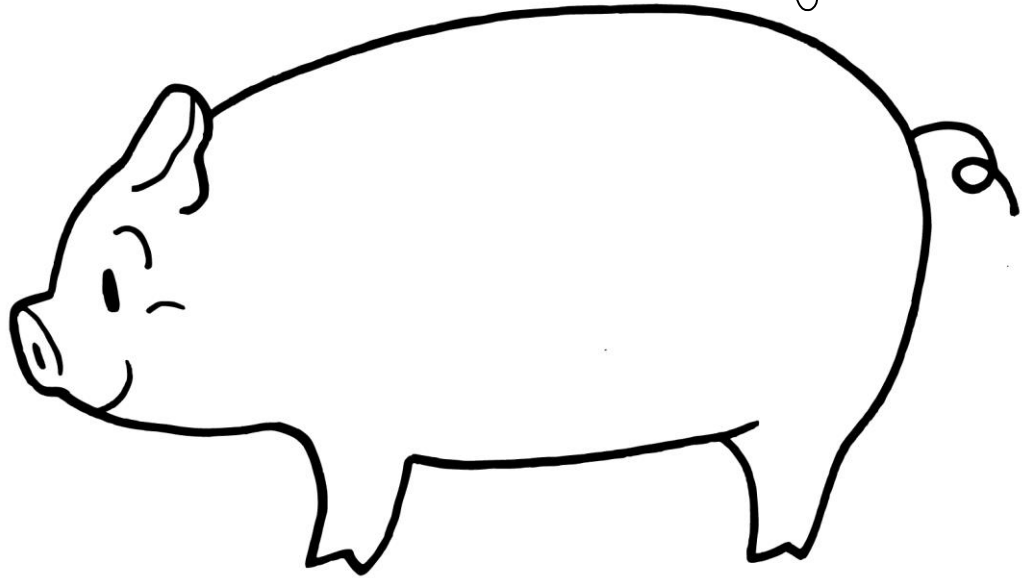


2月たべものカレンダー

NO. 402

ぶたにく

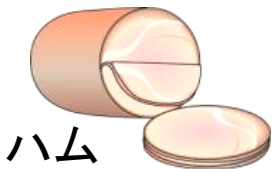


☆ ^{からだ} 体の ^ち 血や ^{にく} きん肉をつくります。

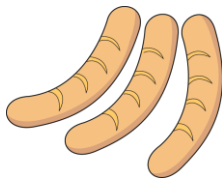
☆ やさいといっしょにたべるとよいです。



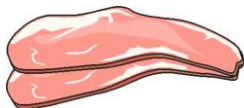
ぶたにくからつくられるたべもの



ハム



ソーセージ



ベーコン

2月



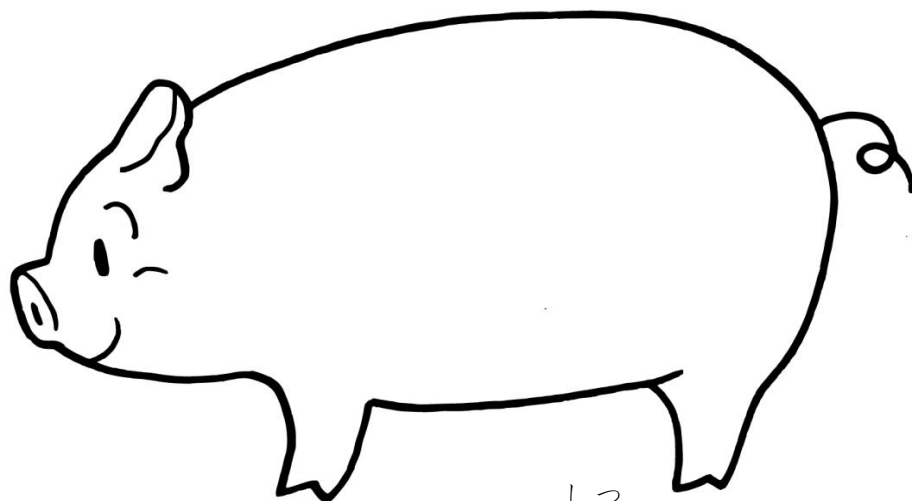
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
④	5	6	7	8	9	10
⑪	⑫	13	14	15	16	17
⑱	19	20	21	22	23	24
⑳	26	27	28			

低学年用

2月たべものカレンダー

NO. 402

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。

☆ 野菜^{やさい}といっしょに食^{こうかてき}べると効果的です。

☆ 日本では、鹿児島^{かごしまけん}県や宮崎^{みやざきけん}県などでたくさん
飼^{しいく}育されています。

2月



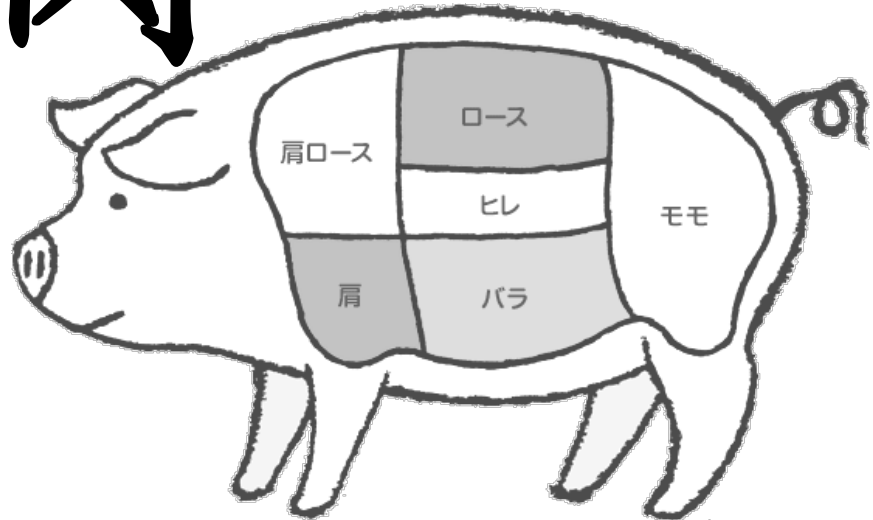
愛知^{あいち}県のぶたの飼^{しいく}育頭数は
全国で10番目です。三河^{みかわちいき}地^ち域
を中心^かにたくさん飼^{しいく}わられています。肉屋^{にくや}さんでは「みかわ
ポーク」などの名前^{なまえ}で売^うられて
います。 ※参考:あいちの農業 2017

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	24
⑳	26	27	28			

2月たべものカレンダー

NO. 402

豚肉



☆ たんぱく質やビタミンB₁が多く含まれています。

ビタミンB₁は炭水化物が体内でエネルギーに変わるときに必要です。たまねぎやにんにくと一緒に食べると、ビタミンB₁の吸収が良くなります。

☆ ハムやベーコンは、豚のかたまり肉を塩漬けにして熟成し、煙でいぶしてくん製にしたものです。生の肉よりも長く保存ができます。

2月



肉の部位で合う料理は？

肩…豚汁やシチューなどの煮込み料理

肩ロース…ソテー、焼き肉など

ヒレ…とんかつ、ソテーなど

ロース…とんかつ、ソテー、焼き肉など

バラ…角煮、焼き豚、煮込み料理など

モモ…脂肪が少なく、いろいろな料理に使えます。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
④	5	6	7	8	9	10
⑪	⑫	13	14	15	16	17
⑱	19	20	21	22	23	24
⑳	26	27	28			