

## 献立ひとくちメモ

5月17日(月)



豚のお話です。

中国では「豚で料理にできないのは鳴き声だけだ」といわれるほど、あらゆる部位を調理して食べています。

豚肉は良質なたんぱく質を含み、私たちの血管や血液、筋肉を作る栄養価の高い食品です。疲労回復に効果のあるビタミン<sup>ビーワン</sup>B1が多く含まれているため、疲れた体をいやして、イライラした気持ちをおさめてくれます。また、鉄分も豊富なので、貧血予防に役立ちます。

上質な豚肉は「もち豚」、質の悪いものは「水豚」と呼ばれていますが、日本の豚肉は品質がよいことで知られています。