

## 献立ひとくちメモ

10月3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、筋肉をつくってくれる栄養価の高い食品です。また、疲労回復効果のあるビタミンB1を含んでいるので、脳や神経機能にもはたらきかけ、イライラした気持ちを落ち着かせてくれます。

ビタミンB1は豚肉以外にも、穀類、うなぎ、大豆、大豆製品、ごまなどにも多く含まれています。