



5月の地産地消食材は『豚肉』

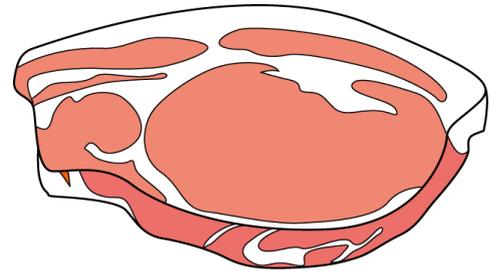


5月になり、学校がスタートして約1か月、みなさんは新しい学級には慣れましたか？ゴールデンウィーク期間はたくさん遊べたのではないのでしょうか。

さて、今月の地産地消食材は豚肉です。今回は皆さんが普段から食べている豚肉についてお話をしていきます。

◆大切な環境管理

豚は環境の変化に弱く、病気にかかりやすいので、育てるところの温度や湿度などを慎重に管理しなければいけません。天気や外の気温の影響などを考えながら注意深く環境を整える必要があります。人間と同じように季節の変わり目は体調を崩しやすいのだそうです。



◆豚肉は健康のもと！

豚肉には、ビタミンB1という栄養素がたくさん含まれています。ビタミンB1には体の疲れをとる効果があるとされています。私たちは体を動かすにはエネルギーが必要になりますが、ビタミンB1には私たちが食べたご飯などを、エネルギーに変える役割もあります。疲れやすい人やスポーツなどで活動量が多い人はより意識して摂取するのがおすすめです。

体に必要な栄養素を豊富に含む豚肉は健康な生活を過ごすために欠かせない食材なのです。



◆「いただきます」を言いましょ！

農家さんは様々な努力を積み重ねておいしい豚肉を育てています。大切な命をいただくので、食べる前には感謝の思いを込めて「いただきます」と言うように心掛けましょ！

