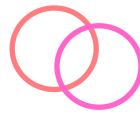


# 11月の地産地消食材は『豚肉』

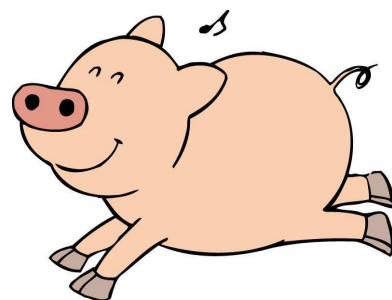


みなさんは『地産地消』という言葉を知っていますか？地産地消とは、自分たちの住んでいるところで育てられた食べ物を自分たちで食べるようにしよう！という考えです。

私たちの住んでいる日光市では、どのような食材が育てられているのでしょうか？毎月、今が旬の地産地消食材をテーマに、食材と生産者の人たちのお話を紹介していきます！

みなさんこんにちは。最近では暗くなるのが早く、日中も寒い日が多くなって、だんだん冬が近づいているのを感じますね。

さて、今月の地産地消食材は「豚肉」です。皆さんは、豚肉は好きですか？また、豚肉を使った料理と聞いて、みなさんは何を思い浮かべますか？私は、豚のしょうが焼きやとんかつ、豚汁、



肉じゃがなどを思い浮かべました！

豚肉は美味しいだけでなく、からだに嬉しい栄養素がたっぷり含まれています。豚肉には、ビタミンB1という栄養素が含まれていて、ビタミンB1には体の疲れをとる効果があると言われています。



さて、これから本格的な冬が訪れますね。皆さん、冬は好きですか？冬の朝はとても寒いのでお布団から出たくないな、なんて子もいるのではないのでしょうか？

とても寒い冬ですが、冬にすくすくと育つお野菜もあるのを知っていますか？冬が旬のお野菜にはどんなものがあるのか考えてみてくださいね。ヒントは、皆さんが冬によく食べる料理に入っているお野菜かもしれません。

今回の地産地消食材は豚肉でした。私たちは毎日、大切な命をいただいています。感謝の気持ちを忘れないように、食事の前には「いただきます。」と言いましょ。

冬は空気が乾燥しますし、風邪やインフルエンザなどの病気にかかりやすい季節でもあります。たくさん栄養をとって、病気に負けないからだ作りをしてください。

寒さに負けず、栄養のあるものをたくさん食べて、たくさん運動をして、元気いっぱい過ごしてください！

