

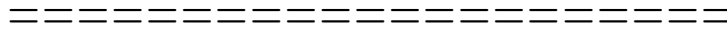
みなさん、<sup>がっきゅう</sup>学級には慣れましたか？  
 ゴールデンウィーク期間はたくさん思い出をつくれましたか？



さて、<sup>こんげつ</sup>今月の<sup>ちさんちしょうしょくざい</sup>地産地消費材は**豚肉**です。

**◆大切な環境管理**

豚は<sup>ふた</sup>環境の<sup>かんきょう</sup>変化に<sup>へんか</sup>弱く、<sup>びょうき</sup>病気にかかりやすいので、<sup>おんど</sup>温度や<sup>しつど</sup>湿度などを<sup>しんちよう</sup>慎重に<sup>かんり</sup>管理しなければいけません。<sup>てんき</sup>天気や<sup>そと</sup>外の<sup>きおん</sup>気温の影響などを<sup>えいきょう</sup>考えながら、<sup>かんが</sup>環境を<sup>かんきょう</sup>整える<sup>ととの</sup>必要があります。<sup>ひつよう</sup>人間と同じように<sup>おな</sup>季節の<sup>きせつ</sup>変わり目は<sup>か</sup>体調を<sup>め</sup>崩し<sup>たいちよう</sup>やすいのだそうです。

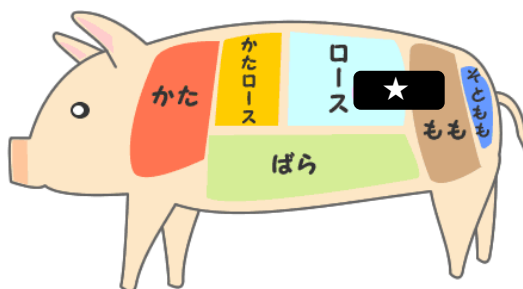


**◆豚肉は健康のもと！**

豚肉には、<sup>ふたにく</sup>ビタミン B1 という<sup>えいようそ</sup>栄養素が<sup>ふく</sup>たくさん含まれています！<sup>ふたにく</sup>ビタミン B1 には<sup>からだ</sup>体の<sup>つか</sup>疲れをとる<sup>こうか</sup>効果があると<sup>い</sup>言われています。<sup>わたし</sup>私たちは<sup>からだ</sup>体を<sup>うご</sup>動かすには<sup>ひつよう</sup>エネルギーが<sup>ひつよう</sup>必要になりますが、<sup>わたし</sup>ビタミン B1 には<sup>わたし</sup>私たちが<sup>た</sup>食べた<sup>はん</sup>ご飯などを、<sup>か</sup>エネルギーに<sup>やくわり</sup>変える<sup>つか</sup>役割も<sup>ひつ</sup>あります。<sup>かつどうりよう</sup>疲れやすい人<sup>おお</sup>やスポーツなどで<sup>おお</sup>活動量が多い人は<sup>いしき</sup>より意識して<sup>せっしゆ</sup>摂取するのが<sup>い</sup>おすすめです。

<sup>からだ</sup>体に<sup>ひつよう</sup>必要な<sup>えいようそ</sup>栄養素を<sup>ふく</sup>たくさん<sup>ふたにく</sup>含む<sup>けんこう</sup>豚肉は<sup>せいかつ</sup>健康な<sup>す</sup>生活を<sup>か</sup>過ごすために<sup>い</sup>欠かせない<sup>しょくざい</sup>食材<sup>い</sup>なのです。

<sup>のうか</sup>農家さんは<sup>さまざま</sup>様々な<sup>どりよく</sup>努力を<sup>つか</sup>積み重ねて<sup>ふた</sup>おいしい<sup>そだ</sup>豚を<sup>たいせつ</sup>育てています。<sup>いのち</sup>大切な<sup>い</sup>命を<sup>た</sup>いただくので、<sup>まえ</sup>食べる<sup>かんしゃ</sup>前には<sup>おも</sup>感謝の<sup>こ</sup>思いを<sup>い</sup>込めて「いただきます」と<sup>い</sup>言う<sup>ころが</sup>ように<sup>い</sup>心掛<sup>い</sup>けましょう！



Q. 左の図、星の部分は<sup>ひだり</sup>何という<sup>す</sup>部位<sup>ほし</sup>でしょうか？<sup>ふぶん</sup>フランス語で「<sup>なん</sup>ほそながく<sup>ふい</sup>柔らかい」を意味する<sup>こ</sup>filetから<sup>い</sup>由来<sup>ゆらい</sup>している、<sup>あぶらみ</sup>脂身が<sup>すく</sup>少なく、<sup>い</sup>あっさりとした<sup>あじ</sup>味わいの<sup>ふい</sup>部位<sup>い</sup>です。