

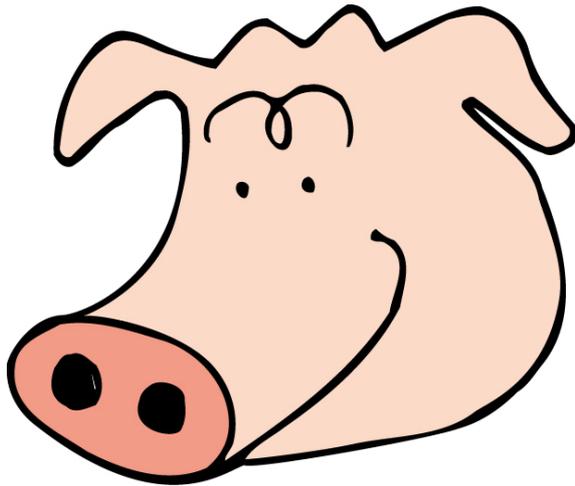


# 11月の地産地消食材は『豚肉』



だんだんと寒い季節になってきましたが、皆さん体調は崩していませんか。  
外が暗くなる時間がとても早くなってきましたね。

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のお話をしていきます。



豚肉にはさまざまな栄養が含まれているのを皆さんは知っていますか。  
豚肉に含まれるタンパク質は内臓や筋肉、血液などをつくる源となっており、体を動かすエネルギー源になっています。  
成長促進や免疫機能を高める効果もあり成長期の皆さんにぴったりの食材です。

また、ビタミンB1という栄養も多く含まれていて、体にたまった疲れを取り除いてくれる働きがあります。

皮膚や粘膜の調子を整える役割も持っているため、肌荒れや口内炎ができたときにはビタミンB1を摂ることで治りが早くなると言われています。

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も欠かせない食材なのです。

冬になると空気が乾燥して風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

皆さんは豚肉をはじめいろいろな食材を好き嫌いせず、バランスよく食べて寒い冬を元気いっぱい過ごしてください！

