

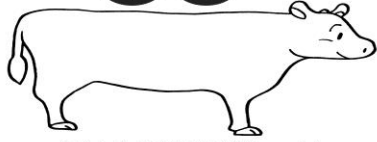
# し おおはたがっこうきゅうしょく ちょうりいんだよ はるごう むつ市大畑学校 給食・調理員便り春号

発行日：平成30年3月

発行者：一般財団法人むつ市教育振興会（学校給食受託者）

## いろいろな肉を食べよう

牛肉



ヘム鉄(植物性食品に含まれる非ヘム鉄より吸収率がよい)と呼ばれる鉄などが豊富。貧血予防に役立ちます。

豚肉



ごはんなどに多く含まれる糖質をエネルギーにかえるビタミンB<sub>1</sub>などが豊富です。疲労回復に役立ちます。

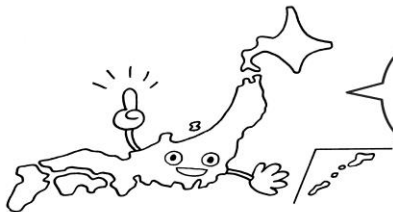
鶏肉



皮膚や粘膜を丈夫にし、肌をきれいにする働きのあるビタミンAなどが多く含まれています。

## 知っていますか？

### 肉のおもな生産地



どうして北海道や九州に多いのかな？理由を考えてみよう。

#### 肉牛

- 北海道
- 鹿児島県
- 宮崎県
- など

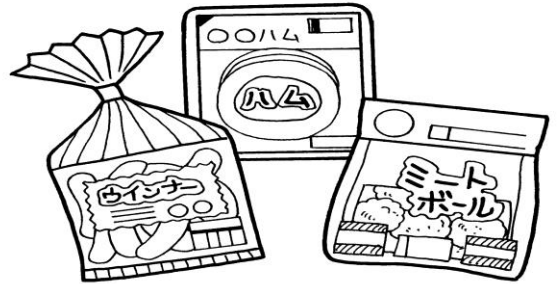
#### 豚

- 鹿児島県
- 宮崎県
- 茨城県
- など

#### 鶏(ブロイラー)

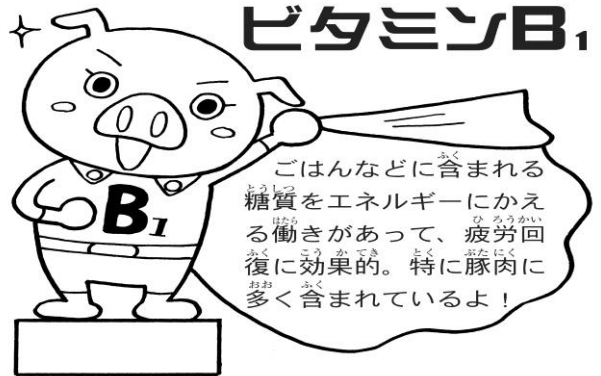
- 鹿児島県
- 宮崎県
- 岩手県
- など

加工食品をよく食べる人は、食品添加物がたくさん使われているものもあります。表示をよくチェックしよう！



## 疲れた体をHELP!

### ビタミンB<sub>1</sub>



ごはんなどに含まれる糖質をエネルギーにかえる働きがあって、疲労回復に効果的。特に豚肉に多く含まれているよ！

## 肉&野菜で最強タッグ!

良質なたんぱく質をはじめ、さまざまな栄養が含まれている肉。それに野菜をあわせると、肉に不足しているビタミンCや食物繊維を補うことができます。



### むつ市立大畑学校給食センター

所在地：青森県むつ市大畑町兔沢163

TEL 0175-34-5397

事務局：青森県むつ市大畑町中島108-5

TEL 0175-34-5566

※毎日の献立を写真つきでコメントと一緒にブログにアップしています。毎月の献立予定もいつでも確認できますよ(´▽`)

ホームページアドレス パソコンやスマートフォンから <http://kyoushin.org/> 携帯電話から <http://kyoushin.org/m.html>