

# 6月 29日（月）今日の盛り付け

大皿：ししやもの  
南蛮漬け（2尾）  
豚肉と玉葱の生姜炒め

大碗：ごはん

小碗：小松菜と豆腐の  
味噌汁

トレイ：牛乳  
河内晩柑



【ひとくちメモ】 今日の給食は和食です。

## 豚肉の栄養と豚の生産

豚肉の良さはビタミン B1（疲労回復等の効果の栄養素）の含有量が非常に多いことです。牛肉の10倍近くもあり、100gで一日の必要量が摂取でき、しかも、熱を加えても壊れにくい良質のものです。また、豚肉の脂は善玉菌といわれ、不飽和脂肪酸が多く血液中のコレステロール値を下げる効果があります。

豚はたくさんの子供を生み、発育が早く、飼料効率（食べた飼料当たりの体重の増加量）がすぐれています。たとえば、日本で多く飼育されているランドレース種は、食欲旺盛（おうせい）で、生後約6カ月で体重が約110kgにもなり、1回に10-12頭の子どもを生みます。安定して生産ができるため、常に手ごろな価格で私たちのもとへ届き、食べることができます。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪

