

豚肉にはたんぱく質という栄養素が多く含まれて  
 います。たんぱく質は筋肉や肌、髪、爪など体を  
 作るもとになる働きがあります。私たちの体に  
 とても大切な栄養素です。



料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主  
 にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…\*

キャベツのアーモンド和え\*★ 牛乳○

豚肉のしょうが焼き○\*

ごはん★

田舎汁\*★○