



にく
お肉
のはなし



にく せい ちょう
お肉には、みんなの成長に
ひつ よう えい よう
必要な栄養がいっぱい。

にく きんにく しつ けんこう ひつ よう えい よう ふく
お肉には、筋肉をつくるタンパク質など、健康のために必要な栄養がたくさん含まれているよ。

きんにく しつ
筋肉をつくるタンパク質

しょうがくせい にち
小学生が1日にとったほうがよいタンパク質の量は約30～50g ※1
ぶたにく い
豚肉で言うと200gくらいになるよ。 ※2

にく ふく えい よう
お肉に含まれる栄養



エネルギーの
もとになる脂質

けんこう か
健康のために欠かせない
ビタミンやミネラル

げんき えい よう
元気になる栄養が
いっぱい。

みんなで、お肉を
おいしく食べよう！



※1 厚生労働省
「日本人の食事摂取基準(2025年版)」より
※2 文部科学省「食品成分データベース」より



たいせつ た
大切な食べものを
つく 作ってくれる
のう か
農家さん、
ありがとう！



た のう か ところ
食べものは、農家さんが心をこめて
つく 作ってくれているよ。

あめ ひ あつ ひ たがや
雨の日も、暑い日も。耕して、
たね そだ しゅう
種をまいて、育てて、収穫して。
のう か こころ こ
農家さんは、心を込めて
わたしたちの食べものを作っ
てくれているよ。



そうやって農家さんが育てた
「いのち」のめぐみを
わたしたちは食べているんだね。
だから、これからも
たいせつ た
大切に食べよう！

笑味ちゃん × HELLO KITTY © みんなのよい食プロジェクト © 2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L660539



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ