



お肉には、みんなの成長に必要な栄養がいっぱい。

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。

筋肉をつくるタンパク質

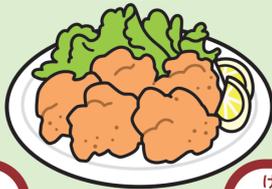
小学生が1日にとったほうがよいタンパク質の量は約30~50g ※1
豚肉で言うと200gくらいになるよ。 ※2

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!

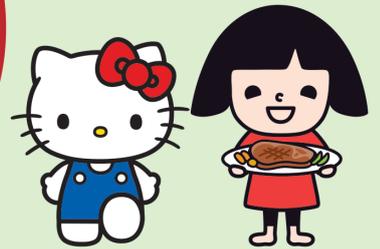


お肉に含まれる栄養



エネルギーのもとになる脂質

健康のために欠かせない
ビタミンやミネラル



※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



大切な食べものをつってくれる
農家さん、
ありがとう!



食べものは、農家さんが心をこめて 作ってくれているよ。

雨の日も、暑い日も。耕して、種をまいて、育てて、収穫して。
農家さんは、心をこ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