

9月5日（金）

- ご飯
- から揚げ
- そえ野菜
- もやしとぶた肉のスープ
- 牛乳



ぶた肉はつかれをとる働きのあるビタミンB1 がたくさんふくまれています。ビタミンB1 はご飯やパンなどの糖質をエネルギーにかえるために必要なビタミンです。9月は、ビタミンB1 がたくさん含まれているぶた肉を使った料理が多く登場します。ぶたはイノシシを飼いならして家畜にしたものです。アジア地域で多く飼われていて、中国で多く飼われています。ヨーロッパ、北アメリカ、南アメリカの順に多く飼われています。