



にく
お肉
のはなし



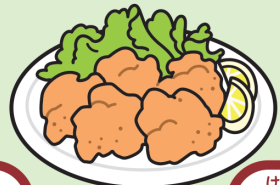
にく せい ちよう
お肉には、みんなの成長に
ひつ よう えい よう
必要な栄養がいっぱい。



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

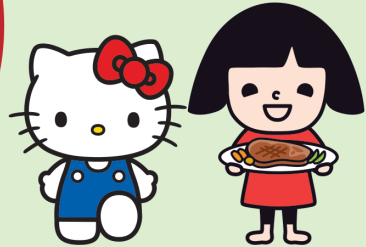
にく ふく えいよう
お肉に含まれる栄養



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