



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。

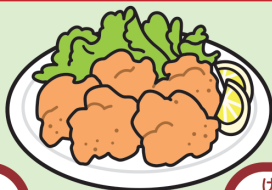


にく きんにく しつ けんこう ひつよう えいよう ふく  
お肉には、筋肉をつくるタンパク質など、健康のために必要な栄養がたくさん含まれているよ。

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 しつ りよう やく  
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

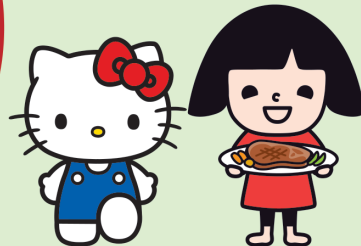
にく ふく えいよう  
お肉に含まれる栄養



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