



きょう とりにく や とうじょう
 今日は「鶏肉のハーブ焼き」が登場
 とりにく しょうかい
 鶏肉についていろいろ紹介します



鶏の栄養紹介

鶏肉は、体を元気にする栄養がたくさん入っている食べ物です。特に「たんぱく質」が多く、体の筋肉や骨を作るのを助けてくれます。また、鶏肉には「ビタミンB群」も入っていて、体のエネルギーを作ったり、疲れにくくしたりする働きがあります。脂肪が少なくて、ヘルシーなのも鶏肉のいいところです。



栄養	はたらき	ポイント
たんぱく質	筋肉や骨を作る	元気な体をつくるために大切！
ビタミンB群	体のエネルギーを作る	疲れにくくなるよ
脂肪	少なめ	体にやさしい
鉄分	血を作る	元気に動く力になる

鶏の部位紹介

