



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、<sup>からだ</sup>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、<sup>からだ</sup>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、<sup>からだ</sup>体のエネルギーを作ったり、<sup>つか</sup>疲れにくくしたりする働きがあります。  
<sup>しぼう</sup>脂肪が少なく、ヘルシーなのも鶏肉のいいところです。



えいよう 栄養	はたらき	ポイント
たんぱく質 <sup>しつ</sup>	<sup>きんにく</sup> 筋肉や <sup>ほね</sup> 骨をつく	<sup>げんき</sup> 元気な <sup>からだ</sup> 体をつくるために大切！
ビタミンB群 <sup>ぐん</sup>	<sup>からだ</sup> 体のエネルギーをつく	<sup>つか</sup> 疲れにくくなるよ
しぼう 脂肪	すく 少なめ	<sup>からだ</sup> 体にやさしい
てつぶん 鉄分	ち <sup>つく</sup> 血を作る	<sup>げんき</sup> 元気に <sup>うご</sup> 動く <sup>ちから</sup> 力になる

鶏の部位紹介

