

お肉の食育

学んで! 楽しむ

ペーパーパークラフト



お肉は部位によって いろいろなおいしさがあるよ!

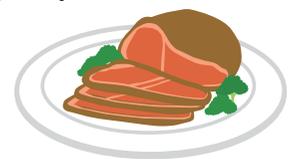
●かたロース

筋がやや多く、脂肪が適度にある部位。風味を活かして、すき焼きやししゃぶなどに。



●サーロイン

きめが細かく、やわらかな食感が楽しめる最上部位。ローストビーフやステーキなどに。



●モモ(しんたま)

きめが細かく脂肪が少ないやわらかな食感の部位。シチューやビーフカツなどに。

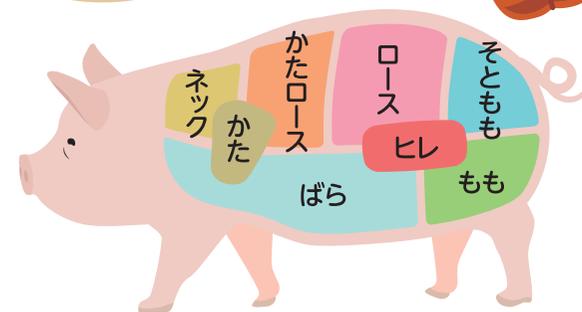
●ロース

きめが細かく、適度な脂肪でヒレと並ぶ最上部位外側の脂肪にうま味があります。



●ハム

ハムとは元々英語で豚のもも肉(ham)ですが、日本ではロースハムなど豚のもも肉以外の加工品を呼指す場合もあります。



豚肉はムダなく全部使えます!

鶏肉のような厚い皮もなく、牛肉のようなくせもなく、どんな料理にも応用自在です。耳(ミミガー)から足(トンソク)や内臓までぜんぶおいしく食べられます。一人当たりの豚肉消費量が群を抜いている沖縄県は、健康な長寿者が多いんです。

牛の「畜産副産物」もおいしいよ!

牛の内臓肉は「畜産副産物」と呼ばれ、ホルモン料理として親しまれています。

- タン：舌の部分
- ハラミ：横隔膜のおなか側の部分
- ミノ：第1胃の部分
- レバー：肝臓部分

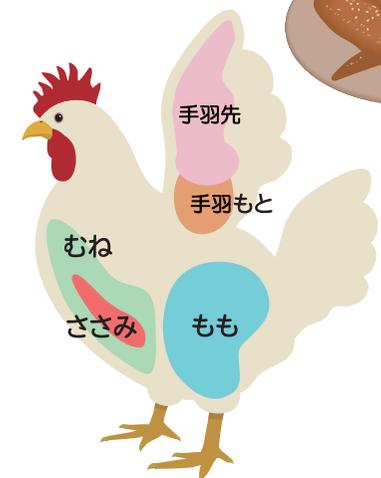
●もも

お肉の中に脂肪が入り、コクのあるあじわいが楽しめます。



●手羽さき

美容に良いと言われるコラーゲンが豊富に含まれています。



令和7年度日本中央競馬会畜産振興事業
(国産食肉理解促進食育実践事業)



日本中央競馬会
特別振興資金助成事業



おにくらぶ

たのしく、おいしく、
お肉を学ぼう!

お肉の食育サイト
おにくらぶ



おにくらぶ

大切に育てられ、安全にとどけられ、
安心して食べられるんじゃ！



生産者 (牛・豚・鶏)

食肉センター・食鳥処理場

お肉屋さん

家庭へ

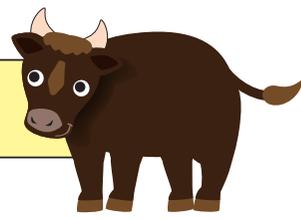
おりせん

おりせんで
おってください



ペーパークラフト

うし 牛

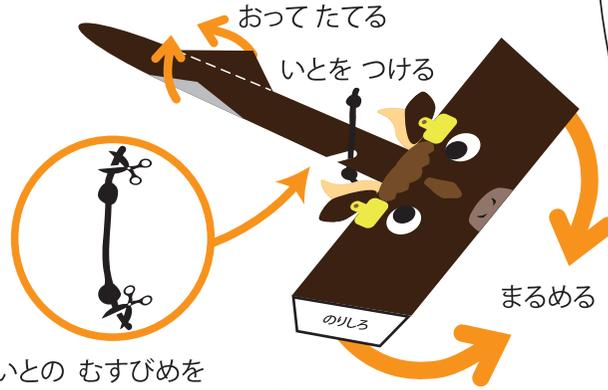


よういするどうぐ:ハサミ、せっちゃくざい、いと

つくりかた



まるめる

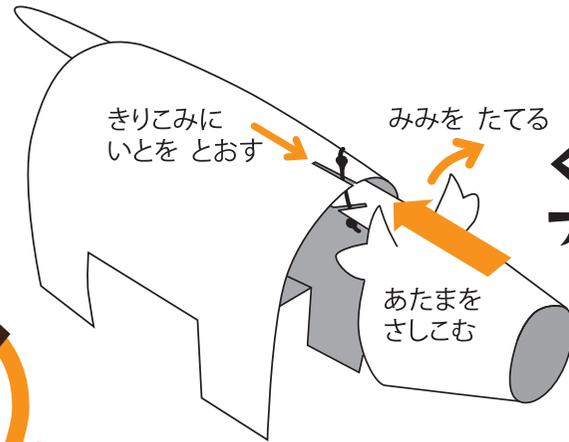


おってたてる

いとをつける

まるめる

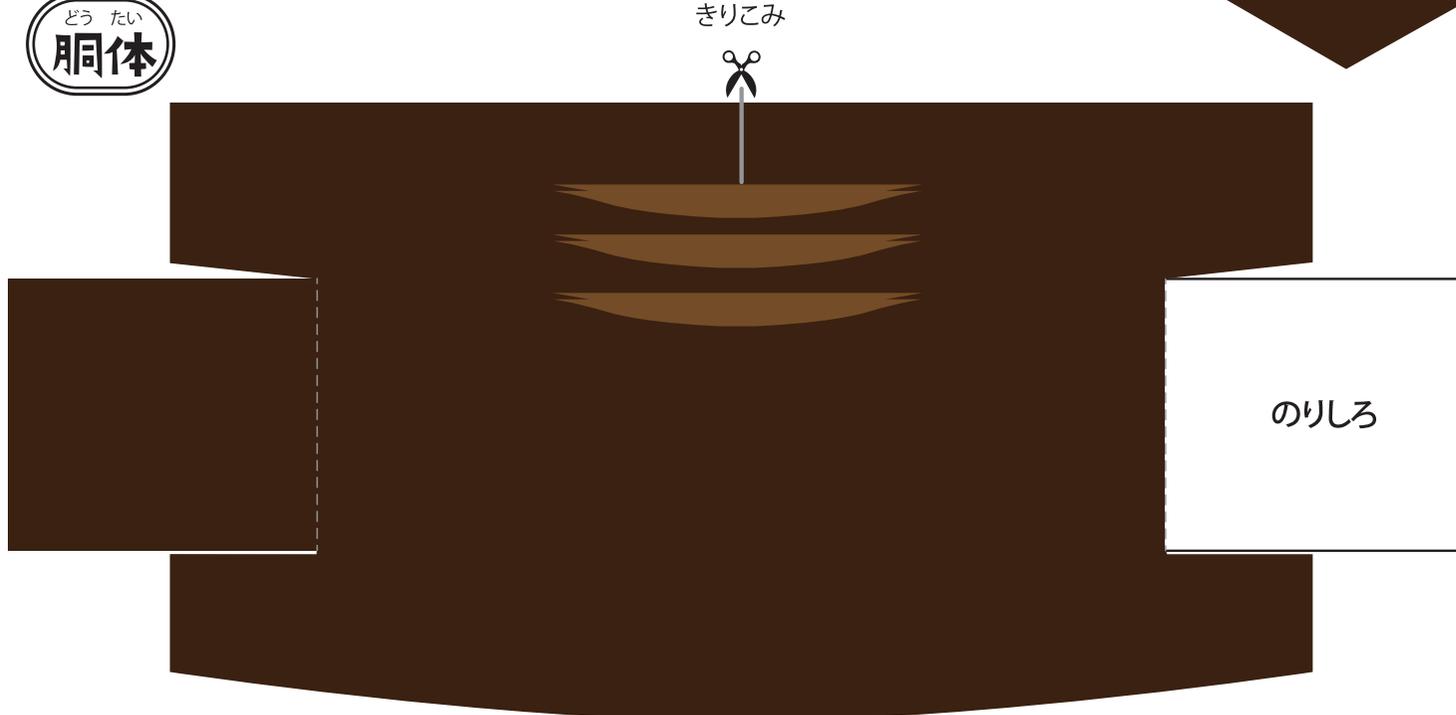
いと の むすびめを
おおきめに ふたつ つくる
(10ミリくらいのながさ)



くびとしっぽが ブラブラうごくよ!



どうたい 胴体



きりこみ

きりこみ

黄色のイヤリングには、10けたの番号がかいてあるよ。この番号で、その牛が「どこで生まれて、どこで育ったか」がわかるんだ。これを「トレーサビリティシステム」っていうんだよ。

令和7年度日本中央競馬会畜産振興事業
(国産食肉理解促進食育実践事業)



日本中央競馬会
特別振興資金助成事業



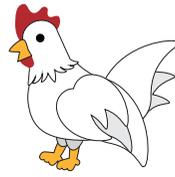
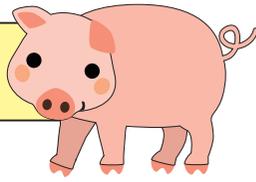
たのしく、おいしく、
お肉を学ぼう!
お肉の食育サイト
おにくらぶ



おにくらぶ

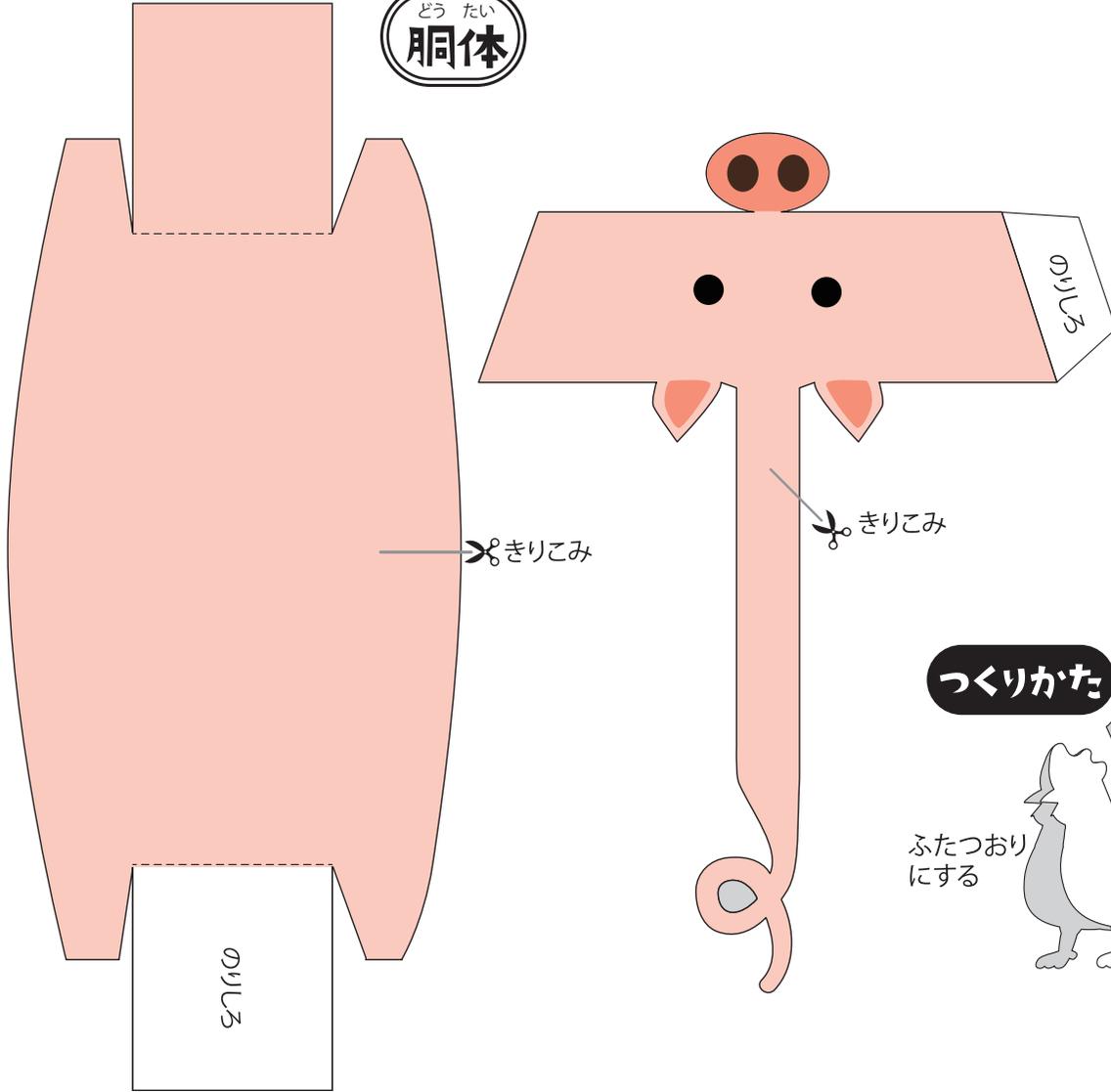
ペーパークラフト

ぶた とり
豚・鶏

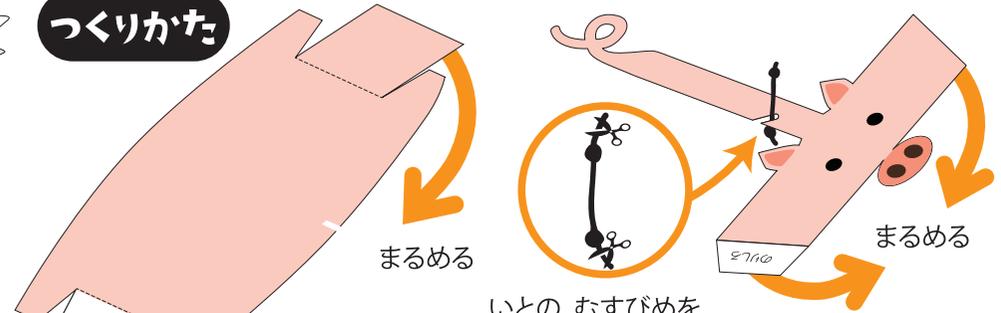


よういするどうぐ:ハサミ、せつちやくざい、いと

どうたい
胴体



つくりかた

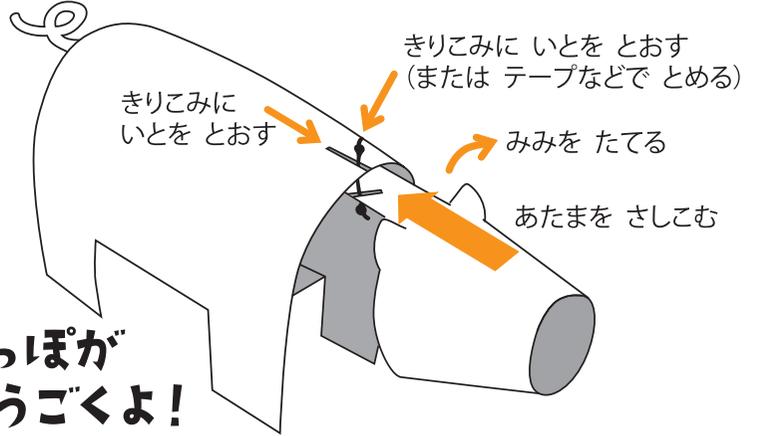


まるめる

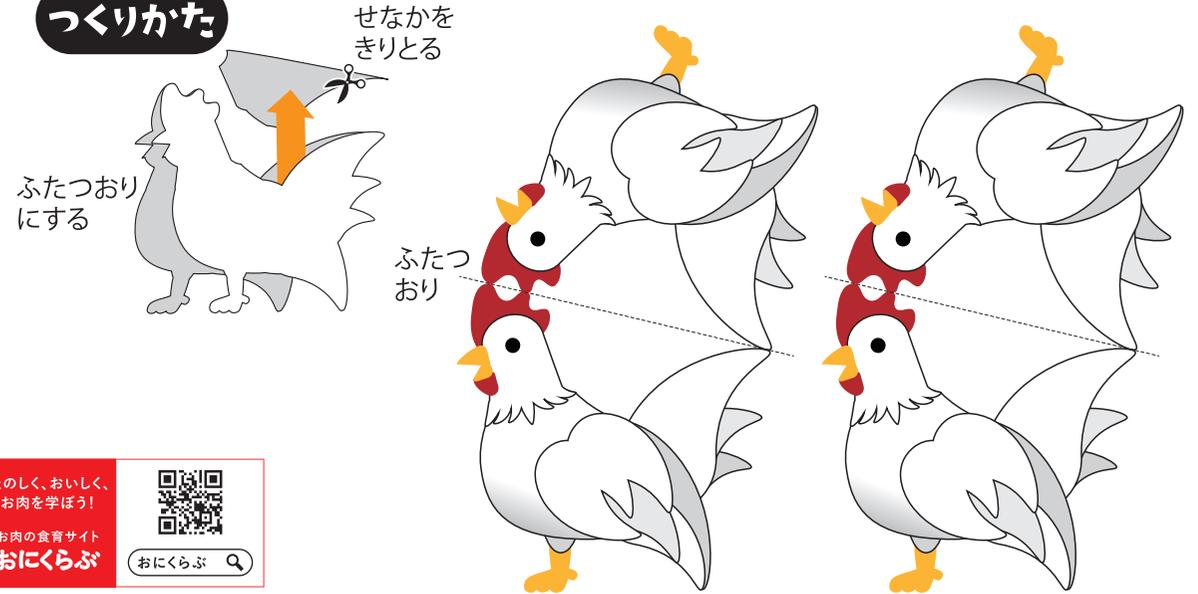
まるめる

いとのもすびめをおおきめにふたつ作る
(10ミリくらいのながさ)

くびとしっぽが ブラブラうごくよ!



つくりかた



令和7年度日本中央競馬会畜産振興事業
(国産食肉理解促進食育実践事業)



日本中央競馬会
特別振興資金助成事業

おにくらぶ
たのしく、おいしく、お肉を学ぼう!
お肉の食育サイト
おにくらぶ

おにくらぶ