

たから しょく ざい  
**ふるさと お宝食材**  
 とっとり 鳥取

毎月19日は  
**食育の日**

へいせい ねん がつ にちごう  
 平成30年1月19日号

だい せん  
**大山ルビー**



まいつき にち しょくいく ひ とっとりけんない  
 毎月19日の食育の日には、鳥取県内  
 さんぶつ たからしょくざい がっこうきゅうしょく  
 の産物をお宝食材として学校給食  
 こんだて と い ていきょう  
 の献立に取り入れて提供しています。  
 こんげつ にく やわ すぐ  
 今月は肉のうまさ、柔らかさに優れた  
 だいせん しょうかい  
 「大山ルビー」を紹介します。

だいせん とくちょう  
 ≪ 大山ルビーの特徴 ≫

**オレイン酸**が  
 ほうふ 豊富！

にくじつ こま  
 肉質が細かく  
 やわ 柔らかい！



とっとりけん かいほつ  
 鳥取県が開発した  
 ぶた ブランド豚！

だいせん へいせい ねん かいほつ  
 「大山ルビー」は、平成20年に開発された  
 とっとりけんさん ぶた は だいせんあか  
 鳥取県産のブランド豚で、母は「大山赤ぶた（デ  
 ユロック種）」、ちち くるぶた しゅ  
 父は「黒豚（パークシャー種）」  
 であか くるぶた くみあわ だいせん  
 ずす。赤ぶたと黒豚の組合せは大山ルビーただ  
 ひとつで肉質が細かく脂肪もおいしい豚肉です。  
 ぶたにく ほうふ ぶく  
 豚肉にはビタミン B1 も豊富に含まれてい  
 て、ひろukaiふく しゅうちゅうりよく やくだ  
 て、疲労回復や集中力アップに役立ちます。  
 ひび がくしゅう うんどう ちから はっき  
 日々の学習や運動に力を発揮するために  
 ひつよう えいようそ  
 必要な栄養素です！



さんまめ ち しき  
**【オレイン酸豆知識！】**  
 さん けつえきちゅう たいない しぼうぶん  
 オレイン酸は、血液中のコレステロール（体内にある脂肪分）を  
 てきせい たも はたら  
 適正に保つ働きがあるんだよ！

なっしちゃん