



うしとし!

令和3年1月8日
調布市立第二小学校
校長 加藤 正孝
栄養士 前田 佳香

日頃より学校給食運営に御理解・御協力をいただき、ありがとうございます。

この度、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴うインバウンド需要の減少や輸出の停滞等により、食肉の在庫が大幅に増加しているなど深刻な影響が生じていることから、国では、学校給食提供推進事業及び外食産業や観光業等と連携した販売促進事業を実施しています。

東京都においても、本事業を活用し、和牛肉の学校給食提供および食育推進事業を実施する旨の通知があったことから、第二小学校でも学校給食で和牛肉の提供を実施することとなりました。

牛肉について知りたいQ&A



Q. 牛肉の流通について、私たちでも知ることはできますか？

A. わかります。牛トレーサビリティ制度というものがあり、牛1頭ごとに違う個体識別番号が付けられています。パッケージのラベルのところに記載されていますので、ネットで検索するとその牛の生年月日や、種別、移動歴、加工工場などがすぐにわかるようになっています。

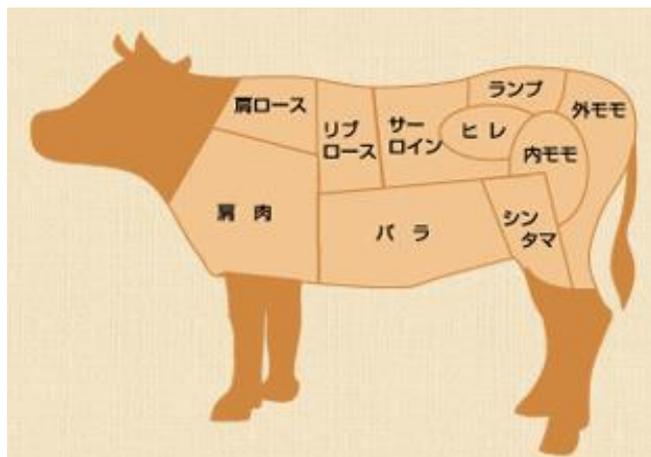
Q. 牛肉の栄養について知りたい。

A. 牛肉はビタミン・ミネラルが豊富で、エネルギー代謝に必要なビタミンB2、貧血を防ぐ鉄分、味覚を保つ亜鉛などが含まれています。

Q. 牛肉にはどんな部位があるのですか？

A. 右図をご覧ください。

部位によって味も柔らかさも異なります。料理との相性を考えて適した部位を選ぶと、よりおいしく仕上がります。



肩肉

よく運動する筋肉の集合体できめが粗く、肉質はやや硬めです。ゼラチン質をたくさん持っています。ポトフなどの煮込み料理がおすすめです。

肩ロース

筋が多めだが、風味がよい部位。薄切りにしてすき焼きやしゃぶしゃぶにして食べます。

リブロース

きめが細かく柔らかい優れた肉質を持ち、「ヒレ」と「サーロイン」に並ぶ最高部位といわれています。肉そのものを味わうステーキやローストビーフがおすすめです。

サーロイン

きめが細かく柔らかで、風味や香りなど、「サー」の称号が付くほど最高の肉質。ステーキやローストビーフがおすすめです。

ヒレ

牛の他の部位と比較して最も運動をしない筋肉なので、一番柔らかい部位です。牛一頭から得られる肉量に対してヒレの占める割合は3%ほどしかありません。

ランプ

サーロインに接続している部分で、準高級な部位として評価されています。「らんいち」や「らむ」ともよばれています。

もも

赤身の塊で、脂肪が少ない部位。くせのない風味で、いろいろな料理に使えます。

バラ

かたばらは赤身と脂肪が層になり、きめは粗く硬めの肉質。ともばらは、霜降りになりやすく濃厚。スタミナ丼などの丼ものに使われます。

【参考】おいしくお肉を食べようよ！（東京都食肉生活衛生協同組合/東京都食肉事業協同組合）
<http://www.meat.or.jp/beef.html>

