きゅうしょくだより

令和８年１１月
大阪市立西天満小学校

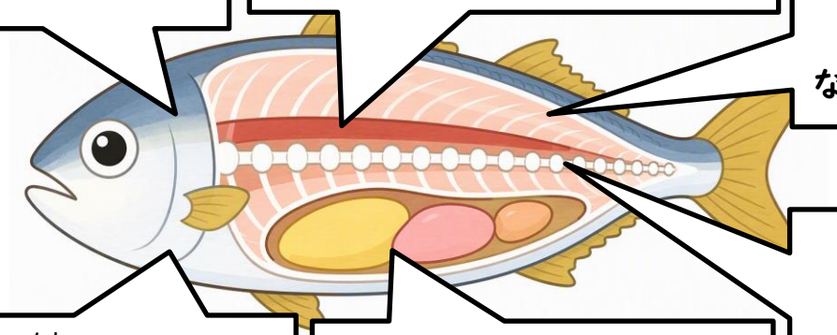
魚について知ろう

魚には、健康な体づくりを助ける栄養素がたくさんふくまれていて、成長期のみなさんにとってとても大切な食べ物です。また、給食にも魚を使ったこんだてがたくさん出ます。
魚のどの部分に、どのような栄養素がふくまれているのかを紹介します。



～魚のつくりと栄養素～





○頭や目のまわり
血管や皮ふをしなやかにするビタミンＡなどがふくまれます。

○血合い肉
血をつくる鉄やビタミンＤなどがふくまれます。

○身
筋肉をつくるたんぱく質などがふくまれます。



○皮
皮ふをじょうぶにするビタミンＡや、成長を助けるビタミンB_1などがふくまれます。



○内臓（はらわた）
骨をつくる手助けをするビタミンＤがふくまれます。



○骨
骨や歯をじょうぶにするカルシウムなどがふくまれます。



１１月のこんだてより



９日（月）焼きししゃも

ししゃもは、丸ごと食べることができる魚なので、たんぱく質やカルシウム、ビタミンＡも多くとることができます。



１１日（水）まぐろのオーロラ煮

まぐろは体が大きいため、血合い肉が多い魚です。血合い肉には、血をつくる鉄や骨や歯をつくる手助けをするビタミンＤなどがふくまれています。

オーロラ煮は、油で揚げたまぐろに、ケチャップや赤みそなどを合わせたたれをからめています。

１１月の給食には、ほかにも魚のこんだてが出ます。

１６日（月）さごしのごまじょうゆかけ
２４日（火）いわしのつみれ汁
２５日（水）あかうおのゆずじょうゆかけ

魚にふくまれる油

●DHA（ドコサヘキサエン酸）
脳のはたらきを活発にします。



●EPA（エイコサペンタエン酸）
血液の流れをよくします。

