

きゅうしょくだより

令和7年10月
大阪市立桜宮小学校

魚の栄養とはたらきを知ろう

みなさんは、ふだんどのような魚を食べていますか。海に囲まれた日本では、季節ごとにちがった魚がとれ、その魚に合わせた調理方法や加工がされ、昔から食べられてきました。魚にはわたしたちの体に必要な栄養素がふくまれています。

〇〇.. 魚にふくまれる栄養素とはたらき ..〇〇

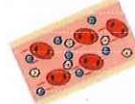
たんぱく質
筋肉や内臓、皮膚
など、体をつくるもと
になる。



カルシウム
骨や歯をじょうぶ
にする。



鉄
全身に酸素を
運ぶ。



ビタミンB₁
糖質をエネルギー
に変える。



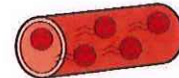
ビタミンA
目のはたらきをよくし、
皮膚の健康を守る。



DHA(ドコサヘキサエン酸)
脳の発達やはたらきを
助ける。



EPA(エイコサペンタエン酸)
血液の流れをよくする。



魚の加工品も取り入れて、魚を食べる機会を増やしましょう!

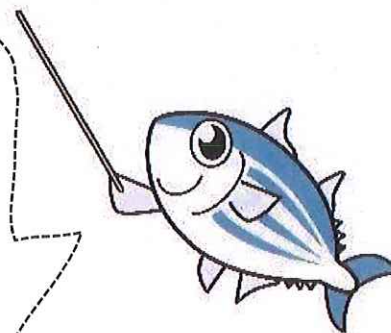
ねり製品

干もの

塩づけ

缶づめ

つくだ煮



10月のこんだてより

10月14日(火)

かつおのガーリックソースかけ

かつおは、うま味成分の
イノシン酸が豊富で、ビタ
ミンDや鉄を多くふくみます。



とれる時期によって呼び名が変わり、春から初
夏にかけては「初がっお」、秋は「もどりがっお」
と呼ばれます。秋にとれるかつおの方が、あぶら
がのっているのが特ちょうです。

給食に登場する今が旬の野菜

★れんこん★

10月10日(金) 焼きれんこん

10月20日(月) ふきよせ煮



★さつまいも★

10月8日(水) 大学いも

10月28日(火)

鶏肉とさつまいものシチュー

