



給食室だより

大阪市立内代小学校

11月号

今日は1年に1度使用される鯨肉を使った

【くじらの竜田揚げ】でした。

鯨肉は脂肪の多くが皮下脂肪に集中している為、

赤肉は低脂肪でタンパク質が豊富な食品です。

赤肉には鉄分が多く、脂肪にはドコサヘキサエ

ン酸（DHA）やドコサペンタエン酸（DPH）な

ど人体に有益と言われる脂肪酸がマグロや他の

肉類よりも豊富に含まれています。