



いただきます

令和7年2月号

大阪市立福島小学校



さかな た たくさん魚を食べよう！

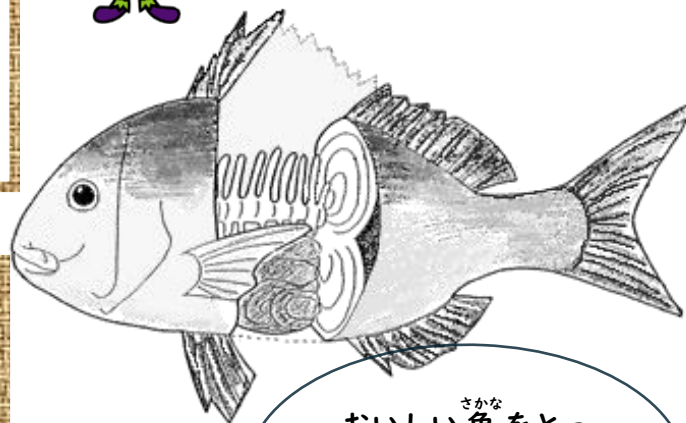
日本はまわりを海で囲まれているため、昔から魚をよく食べていました。
魚には、体をつくるもとになるたんぱく質やほねや歯をじょうぶにするカルシウムなどがたくさんふくまれています。特に冬はあぶらがのって魚がおいしくなる季節です。煮たり、焼いたり、揚げたり、給食もいろいろな献立で登場します。今月の給食で使われる魚の名前やすがたも見てください。

ほね

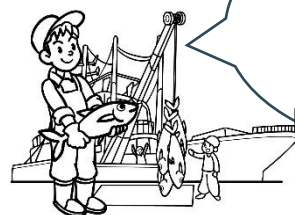
ししゃも、わかさぎ、ちりめんじゃこなどは、ほねごと食べられるのでカルシウムが多くとれ、ほねや歯をじょうぶにします。



魚の栄養を知っておきましょう！



おいしい魚をとってくるのでたくさん食べてほしいな。



み身

たんぱく質が多く含まれます。きん肉など、みなさんの体をつくれます。



ちあ血合い

皮と身の間にある部分で、ビタミンやミネラルが多く含まれています。体の調子を整えてくれます。

がつ 2月のこんだてより

がつよっか か
2月4日（火）

いわしのしょうがじょうゆかけ

せつぶん ぎょうじこんだて
節分の行事献立です。

せつぶん ひ げんかん
節分の日にいわしを食べる習わしがあります。

す。玄関などにいわしの
あたま ひいらぎ えだ
頭を 柊の枝にさして
まよ
魔除けにしています。



がつ きゅうしよく どうじょう さかな
2月の給食で登場する魚



がつよっか か
2月4日（火） いわし

「いわしのしょうがじょうゆかけ」
つか
に使われています。



がつ にち もく
2月13日（木） わかさぎ

「わかさぎフライ」につか
に使われています。



がつ にち すい
2月19日（水） たら

「たらフライ」につか
に使われています。