



さかな 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骨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いきましょう。

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！

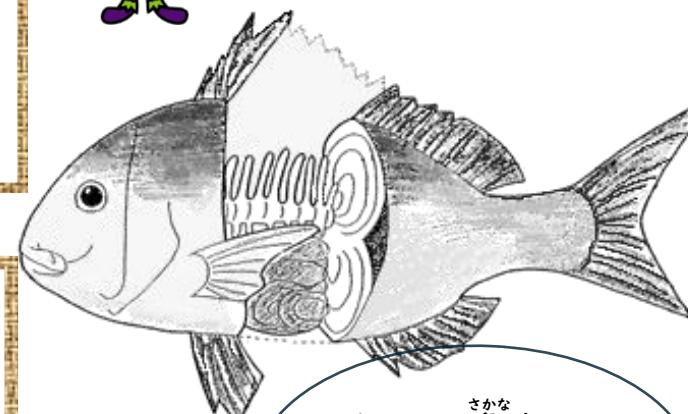
み身

たんぱく質が多く含まれます。きん肉など、みんなのからだ体をつくります。



あぶら

まぐろ、さば、いわし、あじ、ブリなどの魚には、EPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く含まれています。血の流れをよくしたり、頭のはたらきをよくするといわれています。



おいしい魚をとつてくるのでたくさん食べてほしいな。



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。

令和7年2月号
大阪市立福島小学校



2月のこんだてより

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 たな
節分の日にいわしを食べる習わしがあります。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。



2月の給食で登場する魚



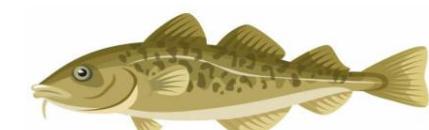
2月4日（火）いわし

「いわしのしょうがじょうゆかけ」に使われています。



2月13日（木）わかさぎ

「わかさぎフライ」に使われています。



2月19日（水）たら

「たらフライ」に使われています。