



さかな た 魚を食べよう

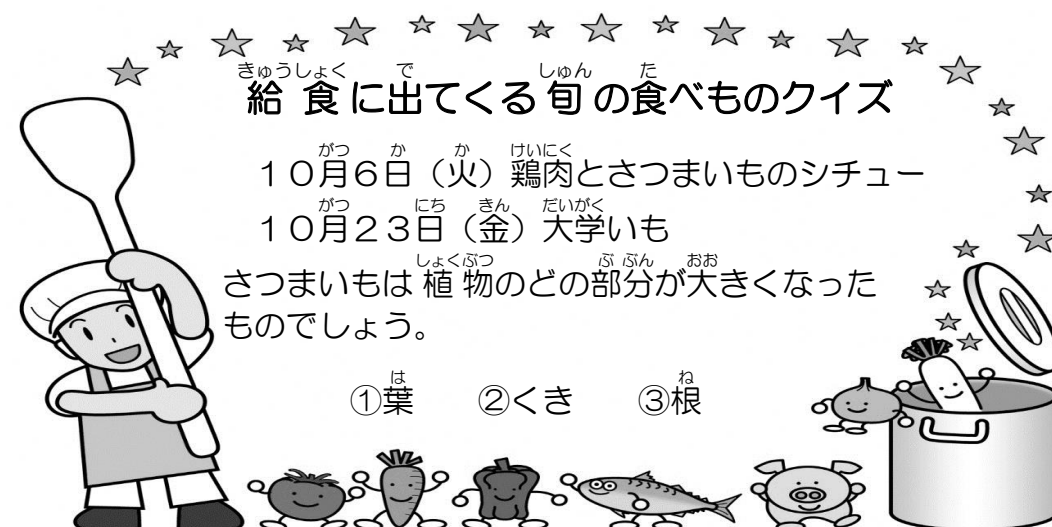
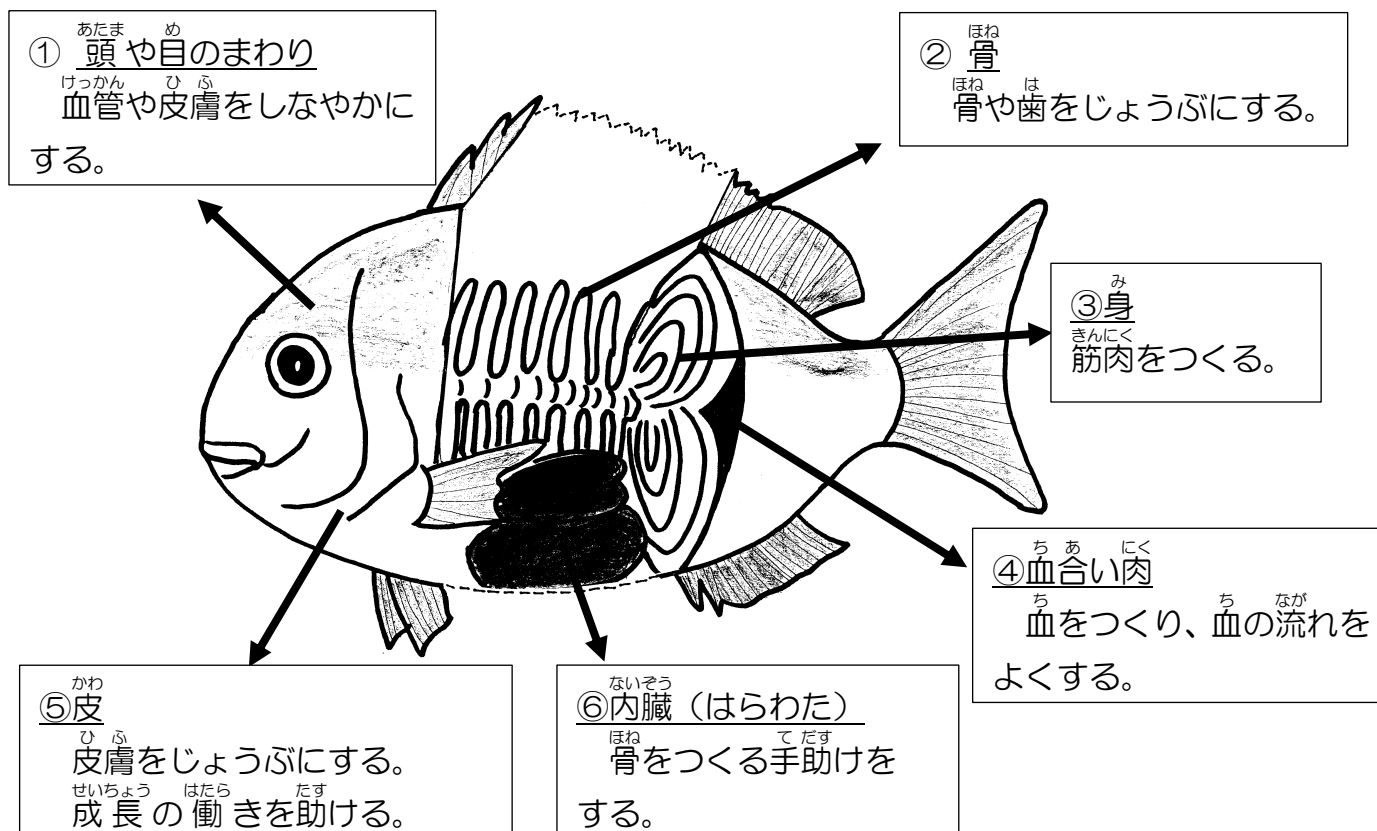
みなさんは、ふだんどのような種類の魚を食べていますか。魚には、私たちの体に必要な栄養素がたくさんふくまれています。

海にかこまれた日本では、季節ごとにいろいろな種類の魚を食べることができます。

今月の給食では、いわし、さけ、ほっけなどが登場します。骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。

❖❖魚のつくりと働き❖❖

魚は食べる部位によって、ふくまれている栄養素の働きがちがいます。



さかな えいようそ
魚にふくまれる栄養素
からだ なか はい
～体の中に入るとどうなるのだろう～

ビタミンA

目の働きをよくし、
皮膚の健康を守る。

ビタミンB₁

糖質をエネルギーに
変える働きがある。

カルシウム

骨や歯をじょうぶ
にする。

たんぱく質

筋肉や内臓、皮膚など、
体をつくるもとになる。

DHA（ドコサ

ヘキサエンさん）

脳の働きを活発
にする。

EPA（エイコサ

ペンタエンさん）

血液の流れをよく
する。

鉄

体内に酸素を運ぶ。

王の中の王、さつまいもは、
大きな根が特徴です。