



給食だよい

1月号

大阪市立堀江小学校
令和6年 1月 9日

日本の国土は海に囲まれています。そのため、昔からいろいろな海産物が豊富にとれ、食べられてきました。給食にも海でとれたものがたくさん登場しますので探してみましょう！

さかな 魚について知ろう！



魚は卵から生まれてきます。生まれたばかりの稚魚は、プランクトンという小さい植物や動物を食べて大きくなります。また、アジやイワシはカツオやマグロに、カツオやマグロはさらに大きいサメなどに食べられます。そのような厳しい環境で育った魚を私たちはいただいています。

さかな 魚の栄養素

魚は主に体をつくるものになる食べ物です。部位ごとにみると、それ以外のはたらきをする栄養素がたくさん含まれています。

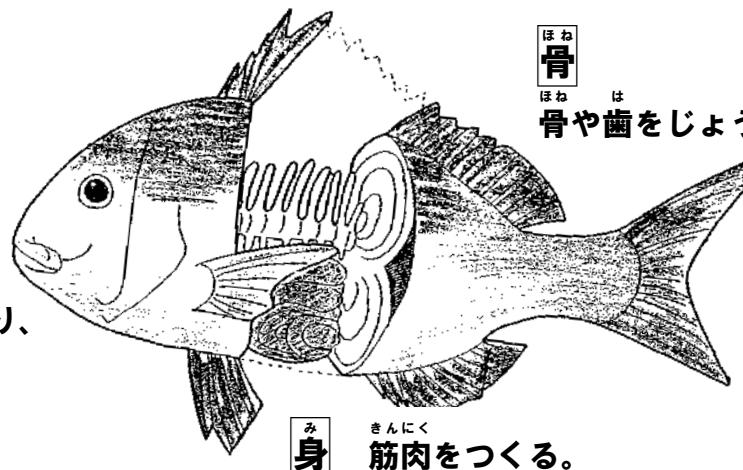
頭・目のまわり

血管や皮ふを

しなやかにする。

皮

皮ふをじょうぶにしたり、成長を助けたりする。



骨

骨や歯をじょうぶにする。

血合い

貧血を予防したり、血液の流れをよくしたり、つかれをとったりする。

身

筋肉をつくる。

1月のこんだてより

今月は海産物を使用した献立が多く登場します！

10日 (水) わかめ・にぼし 11日 (木) あじ

12日 (金) こんぶ・ごまめ 15日 (月) さば

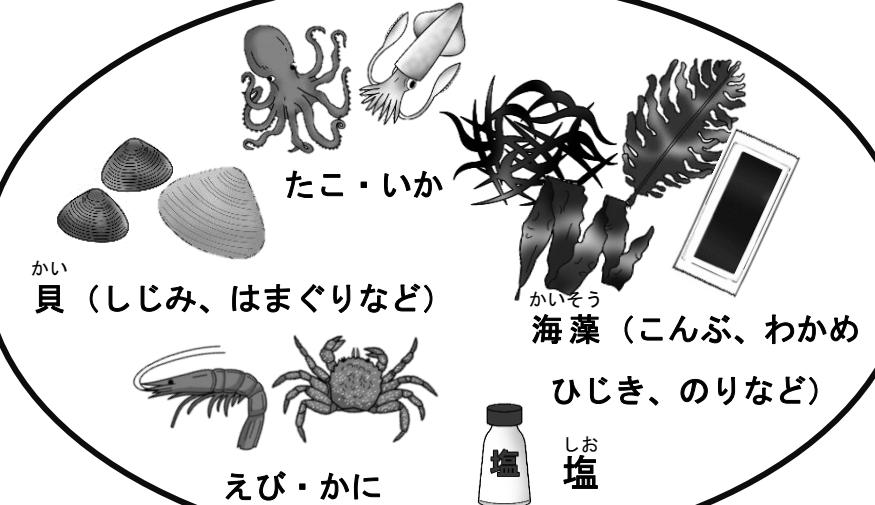
19日 (金) かまぼこ 24日 (水) ツナ 25日 (木) ほたて貝

26日 (金) さごし 29日 (月) ツナ

30日 (火) さけ 31日 (水) ミニフィッシュ



さかな 魚のほかにも海からとれる食べ物



☆今月のもくひょう☆

～感謝の気持ちで食べよう～

私たち生きるために

たくさんの食材（命）をいただ

いています。また、作り手の方の

気持ちがこもった食事への感謝も

こめて、食べものをムダにしない

よう「ありがとう」の気持ちをも

って食べましょう。

たべものをはぶひと たべものをうるひと

流通

販売

生産

たべものをつくるひと

調理

りょうりをくるひと

たべものをはぶひと たべものをうるひと

流通

販売

生産

たべものをつくるひと

調理

りょうりをくるひと