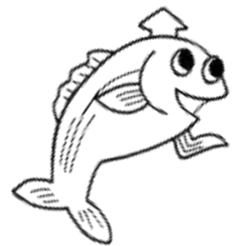


みなさんは、肉と魚のどちらが好きでしょうか？どちらも体をつくるはたらきのある「赤色の食べ物」ですが、魚には、肉にはないよいところがあります。魚のよいところを知り、すすんで食べて、元気な体をつくりましょう。



さかな

た

魚を食べよう！

☆ あお ざかな ☆
青 魚 ☆



ここがちがう！ 魚のあぶら

魚のよいところのひとつに魚のあぶらがあります。けつえき血液をサラサラにするEPAや脳のはたらきをよくするといわれるDHAは、青魚の方がたくさん含まれています。

まるごと食べて、骨もしょうぶに！

にぼしやししゃも、ちりめんじゃこは、骨ごと食べることができるので、カルシウム（しょうぶな骨をつくるもと）をとることができます。今月の給食に登場するごまめも、おすすめです。



食べていますか？ 血合い肉

血合い肉には、血をつくるために必要な鉄がたくさんふくまれています。見た目は赤黒くて残してしまう人がいますが、栄養のことを考えると、とてももったいないです。おいしくたべてください。

血合い肉は
ここ！



こん げつ

さかな

今月にも 魚がいっぱい！！

☆ しょうがつ ぎょうじ ☆
正月の行事こんだて☆

9日（金） ごまめ

国産のレモンを使っています！

14日（水） あじのレモンマリネ



19日（月） さばのみそ煮

22日（木） さごしのみぞれかけ

だいこんおろしのタレがかかっています

おいしくたべましょう！！

こん げつ

今月のもくひょう

～感謝の気持ちで食べよう～



わたしたちが生きていけるのは、
たくさんの動物や植物の大切な
命をいただいているおかげです。