



さかな た

魚を食べよう！

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。
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、骨もじょうぶに！
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（じょうぶな骨をつ
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。

Ca

☆青魚☆
あおさかな
あじ
さば
さんま

さかな

みなさん、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。



こんげつ さかな
今月にも 魚がいっぱい！！

☆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) さばのみぞ煮

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
今月のもくひよう

～感謝の気持ちで食べよう～

かんしゃとももくひよう

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。

Illustration of a child holding hands with a potato, a carrot, and a leafy green vegetable, all with happy faces.