

きゅうしょくだより

令和7年10月
大阪市立栄小学校

さかな えいよう 魚の栄養とはたらきを知ろう

みなさん、ふだんどのような魚を食べていますか。海に囲まれた日本では、季節ごとにちがった魚がどれ、その魚に合わせた調理方法や加工がされ、昔から食べられてきました。魚にはわたしたちのからだに必要な栄養素がふくまれています。

○○.. 魚にふくまれる栄養素とはたらき ..○○

たんぱく質
筋肉や内臓、皮ふ
など、体をつくるもと
になる。



カルシウム
骨や歯をじょうぶ
にする。



鉄
体内に栄養素
を運ぶ。



ビタミンB₁
糖質をエネルギー
に変える。



ビタミンA

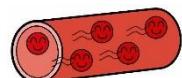
目のはたらきをよくし、
皮ふの健康を守る。



DHA(ドコサヘキサエン酸)
脳の発達やはたらきを
助ける。



EPA(エイコサペンタエン酸)
血液の流れをよくする。



魚の加工品も取り入れて、魚を食べる機会を増やしましょう!

ねり製品



干もの



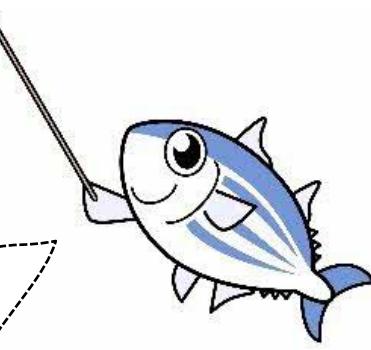
塩づけ



缶づめ



つくだ煮



がつ 10月のこんだてより

がつ
10月24日(金)

かつおのガーリックソースかけ

かつおは、うま味成分の
イノシン酸が豊富で、ビタ
ミンDや鉄を多くふくみます。



とれる時期によって呼び名が変わり、春から初
夏にかけては「初がつお」、秋は「もどりがつお」
と呼ばれます。秋にとれるかつおの方が、あぶら
がのっているのが特徴です。

きゅうしょく とうじょう いま しゅん やさい 給食に登場する今が旬の野菜

★れんこん★

がつ
10月30日(木) 焼きれんこん



★さつまいも★

がつ
10月2日(木)

けいにく
鶏肉とさつまいものシチュー



がつ
10月7日(火) 大芋いも