

きゅうしょくだより

令和7年10月
大阪市立栄小学校

魚の栄養とはたらきを知ろう

みなさんは、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とれ、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体に必要な栄養素がふくまれています。

〇〇.. 魚にふくまれる栄養素とはたらき ..〇〇

たんぱく質

筋肉や内臓、皮膚など、体をつくるもとになる。



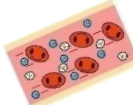
カルシウム

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、皮膚の健康を守る。



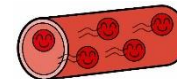
DHA(ドコサヘキサエン酸)

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!

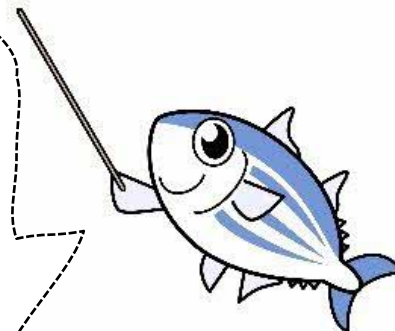
ねり製品

干もの

塩づけ

缶づめ

つくだ煮



10月のこんだてより

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。

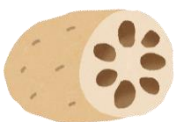


とれる時期によって呼び名が変わり、春から初夏にかけては「初がっお」、秋は「もどりがっお」と呼ばれます。秋にとれるかつおの方が、あぶらがのっているのが特ちょうです。

給食に登場する今が旬の野菜

★れんこん★

10月30日(木) 焼きれんこん



★さつまいも★

10月2日(木)

鶏肉とさつまいものシチュー

10月7日(火) 大学いも

