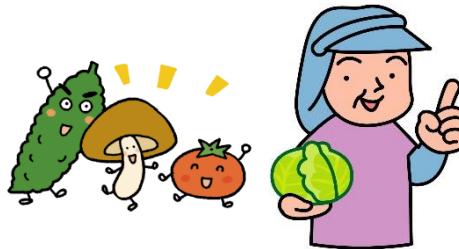


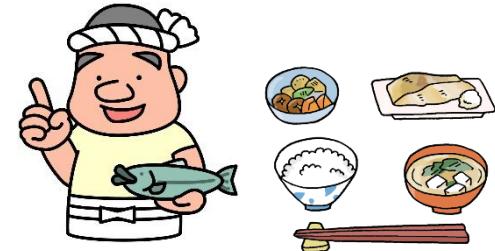
# 10月 紹食たより

令和7年10月  
大阪市立  
野里小学校

みなさん、「旬」という言葉を知っていますか。食べ物によって旬の季節は違います。食べ物の旬を知り、食事を通して日本の四季を感じてみましょう。



## 食べ物の旬を知ろう



**旬**…食べ物(野菜や果物、魚など)がたくさんとれておいしい時期のこと

### 旬の食べ物のよいところ

☆おいしい

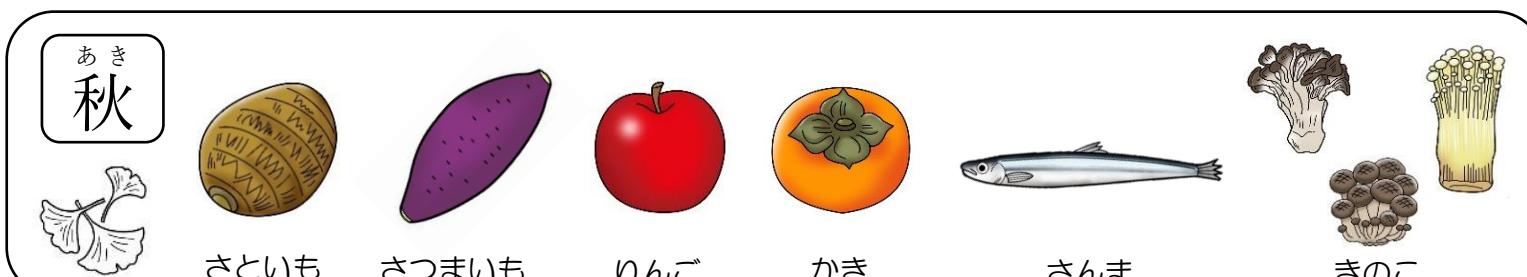
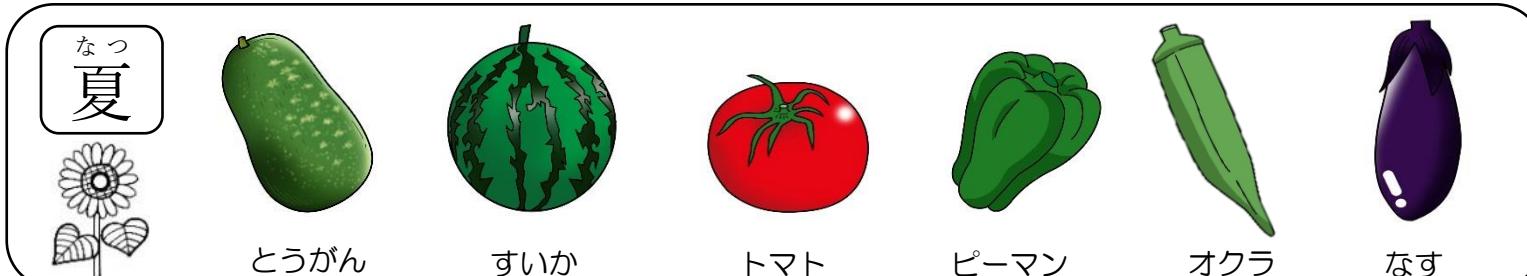
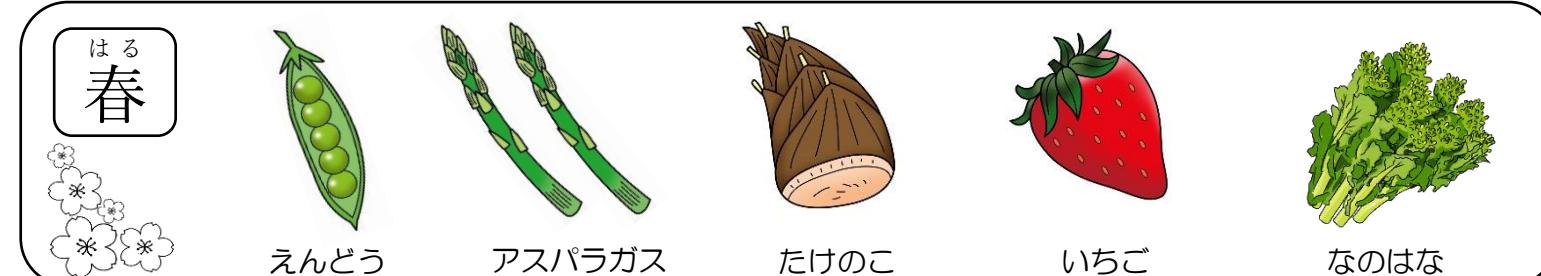


☆栄養豊富



☆価格が安い

☆環境にやさしい

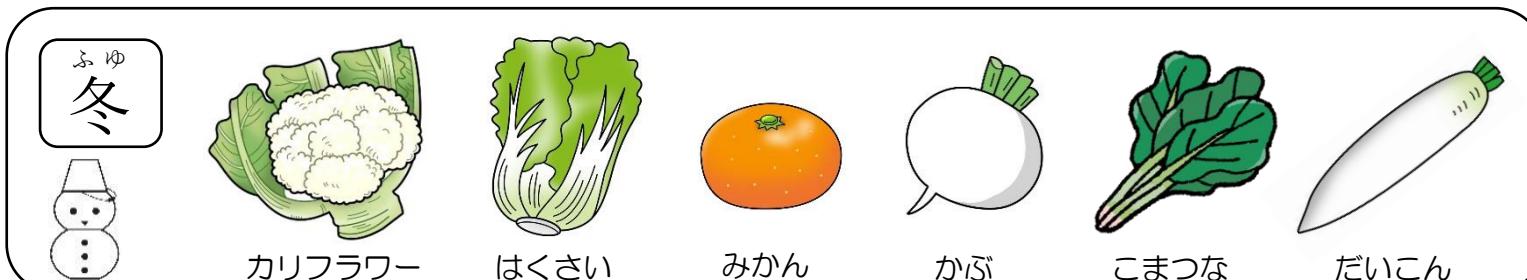


### 10月に登場する旬の食べ物を使用した献立

- ・1日(水) … 小きよせ煮(さといも、れんこん、しめじ)
- ・7日(火) … 鶏肉とさつまいものシチュー、りんご
- ・20日(月) … 大芋いも(さつまいも)



など





# 食育通信

10月  
令和7年 10月  
大阪市立野里小学校

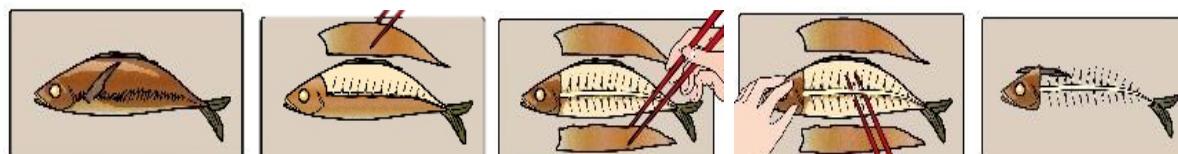
## 魚を食べましょう

日本は周囲を海に囲まれ、川や湖などにも恵まれているため、昔から水産資源が豊富です。魚介類の調理方法も生食する、焼く、煮る、蒸す、干すなど、様々に発展してきました。

しかし、食生活の変化によって肉類の消費量が増え、魚の消費量は徐々に減ってきています。骨のわざらわしさや、調理に手間がかかるなどの理由で「魚離れ」が進むなかで、生活習慣病の増加も問題になってきています。

魚のよさを知り、工夫して食卓に魚を登場させる機会を増やしましょう。

### じょうずな魚の食べ方



① 魚の中骨に沿って箸を入れ、背中側と腹側を切り離す。

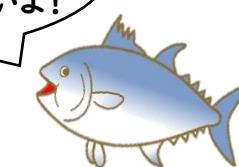
② 中骨の上にある身を食べる。

③ 頭を押さえながら、中骨をはずす。

④はずした骨を皿の奥側において、

のこりの身を食べる。

食事のマナーでは  
魚をひっくり返さないよ!



## ☆魚に含まれる栄養素☆

たんぱく質…筋肉など体の組織をつくるもと

DHA(ドコサヘキサエン酸)

…脳の働きを活発にする

EPA(エイコサペンタエン酸)

…血液の流れをよくする

カルシウム…じょうぶな骨や歯をつくるもと

魚の脂に多く含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)と、EPA(エイコサペントエン酸)には、血中の中性脂肪や悪玉コレステロール値を低下させる働きがあります。これらは、体内で合成できないため、食事から摂取する必要があります。また、骨ごと食べることができる小魚は不足しがちなカルシウムの補給源にもなります。

### 【魚を手軽に調理する工夫】

★切り身を利用する。

★スーパーなどの鮮魚売り場で

下ごしらえをお願いする。

★フライパンや電子レンジを利用する。

★缶詰などを利用する。

工夫して手間を減らし、魚を食べる  
機会を増やせるといいですね!

