



しょくいくつうしん 食育通信

10月

令和8年10月
おおさかしりつ
大阪市立 福小学校

さかな た 魚を食べましょう



さかな ふく えいよう そ 魚に含まれる栄養素

たんぱく質

魚の「身」には、良質の動物性たんぱく質が多く含まれます。筋肉、血液、内臓、皮ふなど、体をつくるもとになる栄養素です。



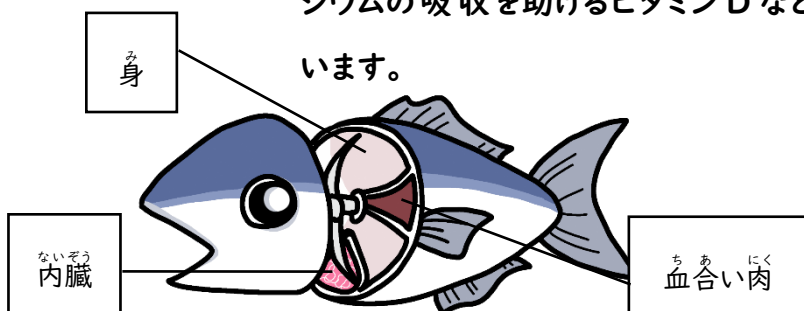
カルシウム

魚の「骨」に多く含まれます。骨や歯を丈夫にする栄養素です。骨ごと食べる小魚から多く摂ることができます。

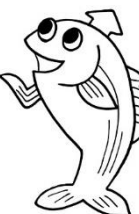


ビタミン

魚の「血合い肉」や「皮」、「内臓」に多く含まれます。目や皮膚を健康に保つビタミンAや、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが含まれています。



魚は栄養価が高く、昔から日本人の健康を支えてきました。
また、旬があり、季節を感じられる和食に欠かせない食材です。



切り身や缶詰を利用するなどして、手間を減らし、食卓に魚を登場させる機会を増やせるとよいですね。

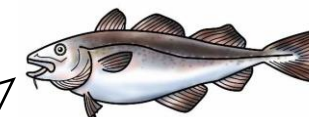


10月の給食に使用される魚

たら

6日(火)「白身魚フリッター」

ちくわなどの練り製品の原料にもなる魚です。



ほっけ

15日(木)「ほっけのおろしじょうゆかけ」

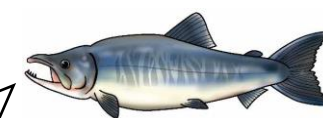
給食で初めて使用されます。



さけ

20日(火)「さけのゆずじょうゆかけ」

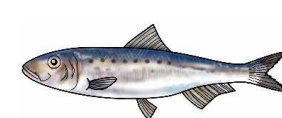
日本で一番食べられている魚です。



いわし

30日(金)「いわしフライ」

DHAやEPAが豊富です。



魚の「脂」に多く含まれる、特別な成分！

ディーエイチエー

DHA (ドコサヘキサエン酸)

神経細胞を作る成分で、特に私たちの脳や目に多く存在します。情報伝達をスムーズにし、脳の働きをよくします。

イービーエー

EPA (エイコサペンタエン酸)

中性脂肪を下げて血液の流れをよくし、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病を予防する効果があります。

