きゅうしょくだより

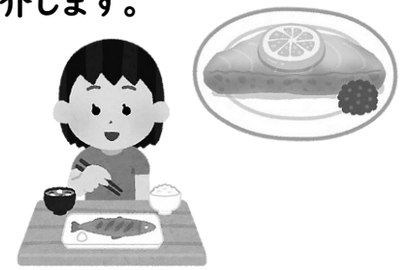
令和8(2026)年
大阪市立新高小学校
１１月号

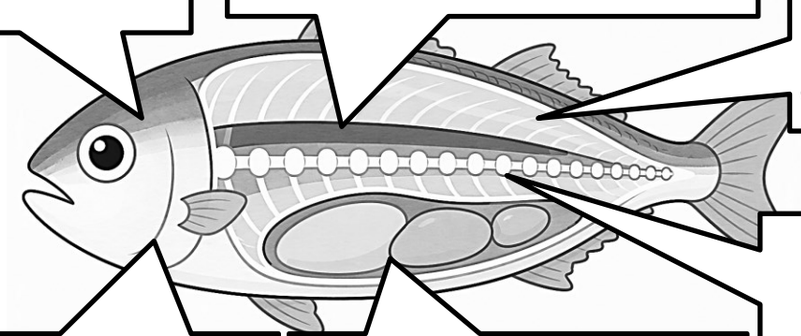
魚の栄養について知ろう

魚には、体をつくるたんぱく質や、健康な体づくりを助ける栄養素がたくさんふくまれています。成長期のみなさんにとって、とても大切な食べ物です。給食にも魚を使ったこんだてがたくさん出ます。魚のどの部分に、どのような栄養素がふくまれているのかを紹介します。



～魚のつくりと栄養素～





頭や目のまわり
血管や皮ふをしなやかにするビタミンＡなどがふくまれる。

血合い肉
血をつくるのに必要な鉄などがふくまれる。



身
体をつくるたんぱく質がふくまれる。

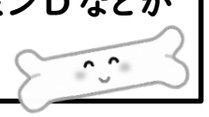


骨
骨や歯をじょうぶにするカルシウムがふくまれる。



皮
皮ふをじょうぶにするビタミンＡや体の成長に必要なビタミンＢ群などがふくまれる。

内臓（はらわた）
じょうぶな骨や歯をつくるのに役立つビタミンＤなどがふくまれる。

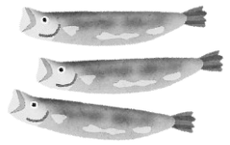


※ふくまれる栄養素の量は、魚の種類によって違います。

１１月のこんだてより

４日（水）　焼きししゃも

ししゃもは、丸ごと食べることができる魚なので、たんぱく質やカルシウム、ビタミンＡも多くとることができます。給食で使われているししゃもは、「カラフトシシャモ（カペリン）」とよばれる魚です。



１１月の給食には、ほかにも魚のこんだてがたくさん出ます。

９日（月）　さごしのごまじょうゆかけ

16日（月）　いわしのつみれ汁

18日（水）　あかうおのゆずじょうゆかけ

魚の油のはたらき

●DHA（ドコサヘキサエン酸）
脳のはたらきを活発にする。



●EPA（エイコサペンタエン酸）
血液の流れをよくする。



うらに PTA学校給食試食会の参加者の声をのせています。

