

きゅうしょくだより

令和7(2025)年
大阪市立木川南小学校
10月号

魚の栄養とはたらきを知ろう

今月は、体に必要な栄養素を多くふくんでいる魚について知しましょう。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たくさんふくまれています。

魚にふくまれる主な栄養素とはたらき

たんぱく質

筋肉や内臓、皮膚など、体をつくるものになる。



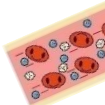
カルシウム

骨や歯をじょうぶにする。



鉄

体内に酸素を運ぶ。



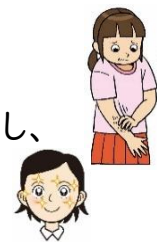
ビタミンB₁

エネルギーをつくるはたらきを助ける。



ビタミンA

目のはたらきをよくし、皮膚の健康を守る。



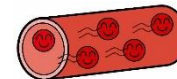
DHA(ドコサヘキサエン酸)

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。

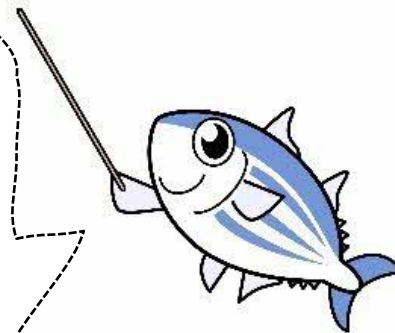
ねり製品

干もの

塩づけ

缶づめ

つくだ煮



10月のこんだてより

10月22日(水)

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1日(水) ふきよせ煮

10月28日(火) 焼きれんこん



★さつまいも★

10月7日(火)

鶏肉とさつまいものシチュー

10月20日(月) 大学いも

