

きゅうしょくだより

令和8(2026)年
大阪市立木川南小学校
11月号

さかな えいよう し 魚の栄養について知ろう

さかな からだ しつ けんこう からだ たす えいよう そ
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。
せいちょう き たいせつ た もの きゅうしょく さかな つか
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
で 出ます。さかな ぶぶん えいよう そ しょうかい
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。



さかな えいよう そ ～魚のつくりと栄養素～



あたま め
頭や目のまわり
けっかん ひ
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。

ち あ にく
血合い肉
ち ひつよう てつ
血をつくるのに必要な鉄などが
ふくまれる。

み
身
からだ しつ
体をつくるたんぱく質が
ふくまれる。

ほね
骨
ほね は
骨や歯をじょうぶにする
カルシウムがふくまれる。

かわ
皮
ひ
皮ふをじょうぶにするビタミンA
からだ せいちょう ひつよう
や体の成長に必要なビタミンB群
などがふくまれる。

ないぞう
内臓(はらわた)
じょうぶなほね は
じょうぶな骨や歯をつくる
やくだ
のに役立つビタミンDなどが
ふくまれる。

※ふくまれるえいよう そ りょう
魚の種類によって違います。

がつ 11月のこんだてより

ふつ か げつ に
2日(月)まぐろのオーロラ煮



まぐろは体が大きいため、血合い肉が多い魚で
す。血合い肉には、血をつくるのに必要な鉄などが
ふくまれています。

オーロラ煮は、油で揚げたまぐろに、ケチャップや
赤みそなどを合わせたたれをからめています。

よつ か すい や
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。

がつ きゅうしょく さかな
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。

この か げつ
9日(月)さごしのごまじょうゆかけ

にち げつ じる
16日(月)いわしのつみれ汁

にち すい
18日(水)あかうおのゆずじょうゆかけ

さかな あぶら 魚の油のはたらき

●DHA(ドコサヘキサエン酸)
のう
脳のはたらきを活発にする。



●EPA(エイコサペンタエン酸)
けつえき なが
血液の流れをよくする。

