

きゅうしょくだより

さかな た 魚を食べよう

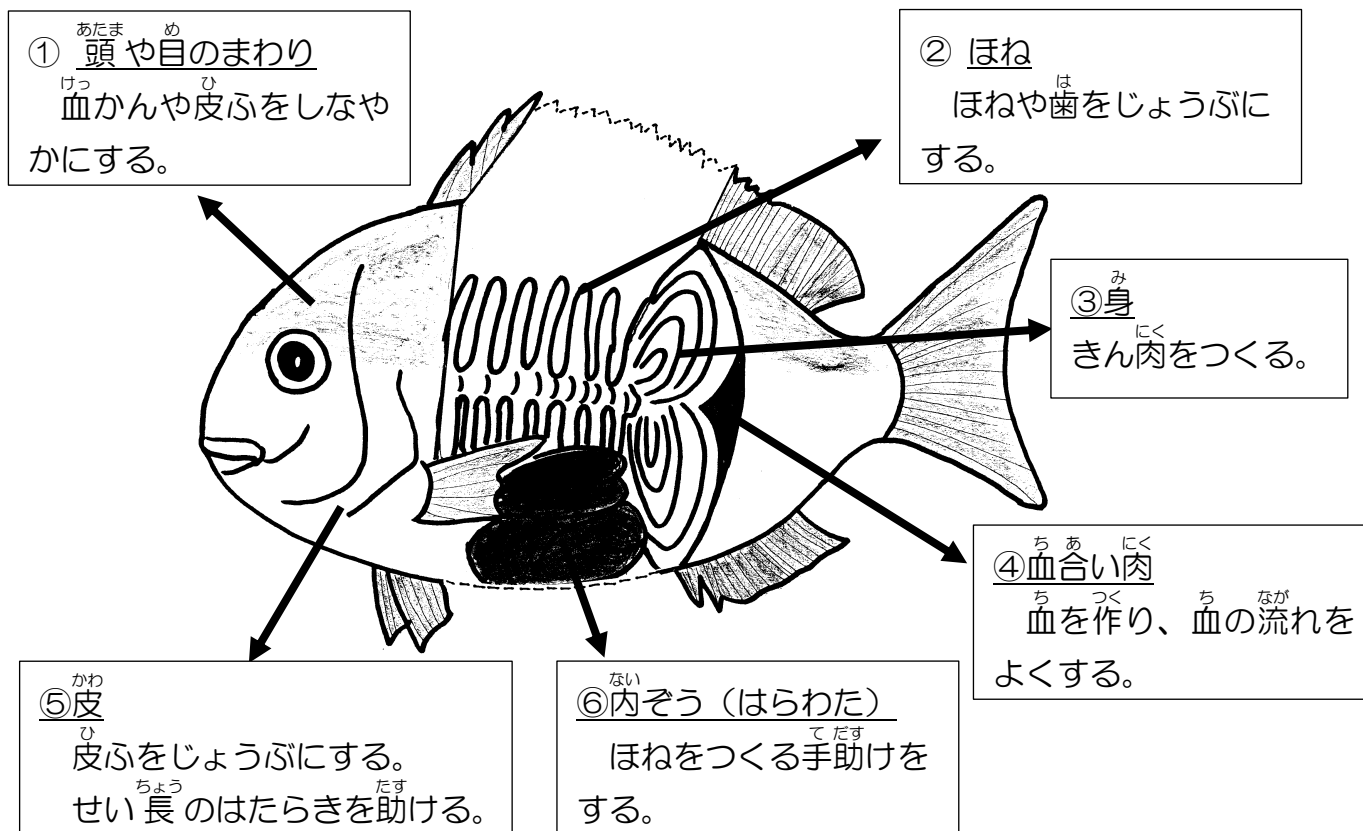
みなさんは、ふだんどのようなしゅるいの魚さかなを食べていますか。魚さかなには、わたしたちの体からだにひつようなえいようそがたくさんふくまれています。

海うみにかこまれた日本にっぽんでは、きせつごとにいろいろなしゅるいの魚さかなを食べることがができます。

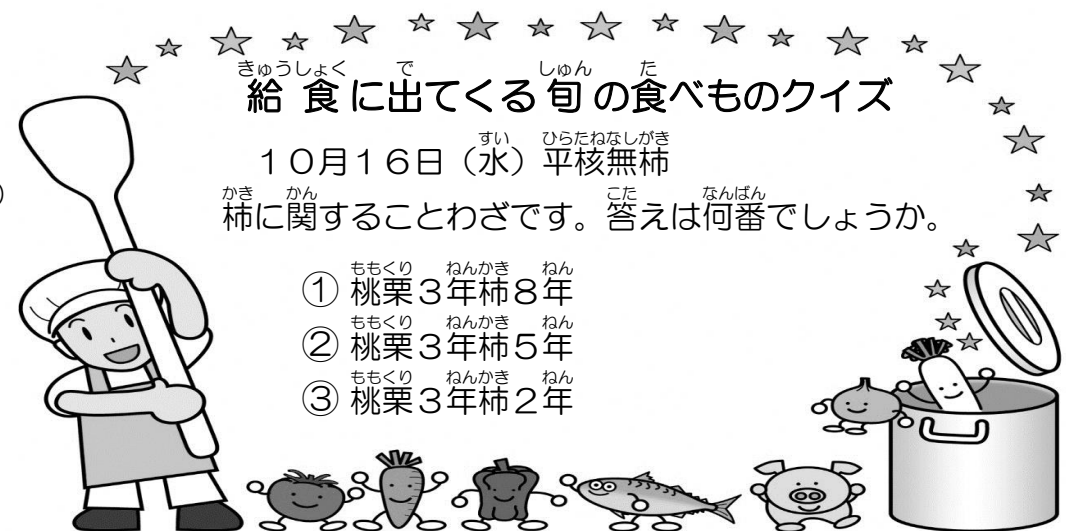
今月の給食こんげつ きゅうしょくでは、あかうお、かつお、さけ、さごし、まぐろなどが登場とうじょうします。ほねほねに気をつけて、よくかんで食べましょう。

❖❖魚のつくりとはたらき❖❖

魚さかなは食べる部いによって、ふくまれているえいようそのはたらきがちがいます。



れい わ ねん がつ
令和6年10月 No.6
おおさか し りつおおすみひがししょうがっこう
大阪市立大隅 東 小学校
さくせい ひがしよどがわく えいようきょうしよくいん
(作成：東 淀川区栄養教 職員)



さかな
魚にふくまれるえいようそ
からだ なか はい
～体の中に入るとどうなるのだろう～

ビタミンA

め 目ははたらきをよくし、皮ひふのけんこうまもを守る。

ビタミンB₁

とうしつをエネルギーかに変えるはたらきがある。

カルシウム

ほねや歯はをじょうぶにする。

DHA（ドコサヘキサエンさん）

のうのはたらきを活発かつぱつにする。

EPA（エイコサペンタエンさん）

けつ 血えきのなが 流れをよくするはたらきがある。

たんぱくしつ

きん肉や内ぞう、皮ひふなど、体からだをつくるもとになる。

鉄

たいない 体内にさんそをはこ 運ぶ。

°E2 判 意 い ア せ り
い、り 開 閉 じ り せ り せ り せ り せ り せ り せ り
主 8 料 主 8 料 主 8 料 主 8 料 主 8 料 主 8 料 主 8 料 主 8 料
主 8 料 主 8 料 主 8 料 主 8 料 主 8 料 主 8 料 主 8 料 主 8 料