

# きゅうしょくだより

令和7年10月 No.6  
大阪府立大隅東小学校  
(発行：東淀川区栄養教職員)

## 魚の栄養とはたらきを知ろう

みなさんは、ふだんどのような魚を食べていますか。海に囲まれた日本では、昔から季節ごとにちがった魚がとれ、その魚に合わせた調理をしたり加工をしたりして、食べられました。魚にはわたしたちの体に必要な栄養素がふくまれています。

### 〇〇。魚にふくまれる栄養素とはたらき。〇〇

#### たんぱく質

筋肉や内臓、皮膚など、体をつくるもとになる。



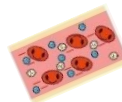
#### カルシウム

骨や歯をじょうぶにする。



#### 鉄

体内に栄養素を運ぶ。



#### ビタミンB<sub>1</sub>

糖質をエネルギーに変える。



#### ビタミンA

目のはたらきをよくし、皮膚の健康を守る。



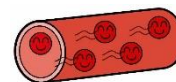
#### DHA（ドコサヘキサエン酸）

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



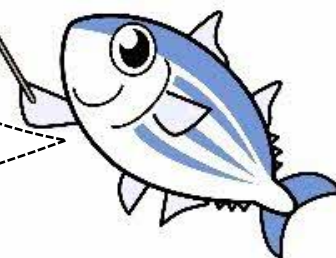
塩づけ



缶づめ



つくだ煮



## 10月の献立より

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「初がつお」、秋は「もどりがつお」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。

## 給食に出る今が旬の野菜

### ★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



### ★ごぼう★

10月6日（月）豚汁



秋に旬をむかえる根菜は、食物せんいが多くふくまれており、おなかの調子を整えるはたらきがあります。

