

きゅうしょくだより

れいわ ねん がつ
令和7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
(発行: 東淀川区栄養教職員)

さかな えいよう 魚の栄養とはたらきを知ろう

みなさん、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どれ、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。

○○。魚にふくまれる栄養素とはたらき。○○

たんぱく質
筋肉や内臓、皮ふなど、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B₁
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、皮ふの健康を守る。



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



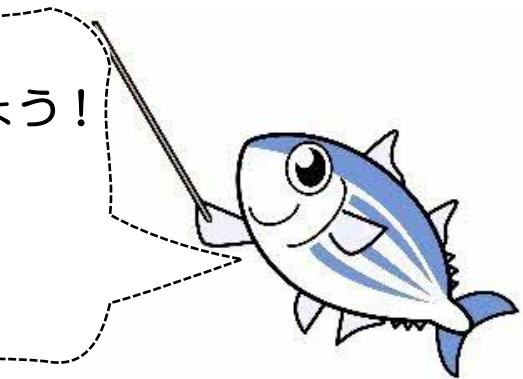
塩づけ



缶づめ



つくだ煮



がつ こんだて 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「初かつお」、秋は「もりかつお」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徴です。

きゅうしょく で いま しゅん や さい 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) ぶたじる豚汁

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。

