

きゅうしょくだより

令和8(2026)年11月 No.7
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 し 魚の栄養について知ろう

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。
成長期みなさんにとって、とても大切な食べものです。給食にも魚を使った献立がたくさん出ます。
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 てつ
血をつくる鉄やビタミンDなど
がふくまれる。

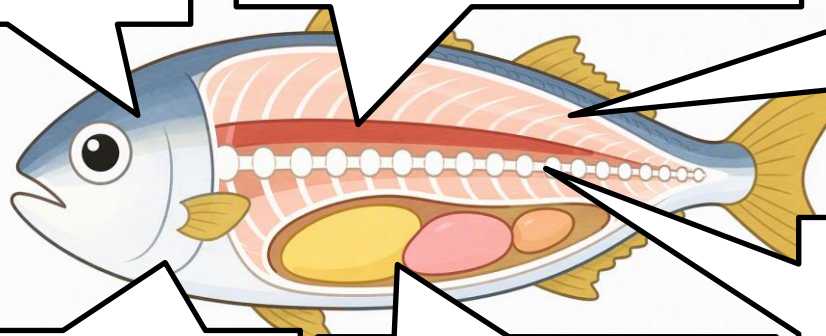
み 身
きんにく しつ
筋肉をつくるたんぱく質
などがふくまれる。

ほね
骨

ほね は
骨や歯をじょうぶにする
カルシウムなどがふくま
れる。

ないぞう
内臓(はらわた)
ほね て だす
骨をつくる手助けをする
ビタミンD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
や、成長を助けるビタミンB₁など
がふくまれる。



がつ こんだて 11月の献立より

11月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、血をつくる鉄や骨や歯をつくる手助けをするビタミンD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。

11月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。

11月の給食には、ほかにも魚の献立がたくさん出ます。

11月9日(月) さごしのごまじょうゆかけ

16日(月) いわしのつみれ汁

18日(水) あかうおのゆずじょうゆかけ

さかな あぶら
魚にふくまれる油

●DHA(ドコサヘキサエン酸)
脳のはたらきを活発にする。



●EPA(エイコサペンタエン酸)
血液の流れをよくする。

