

きゅうしょくだより

れいわ ねん がつ
令和7年10月
おおさか しりつ しょうがっこう
大阪市立 小路 小学校

さかな えいよう

魚の栄養とはたらきを知ろう

みんなは、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、季節ごとにちがった魚がどれ、その魚に合わせた調理方法や加工がされ、昔から食べられてきました。魚にはわたしたちのからだ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

血を作る。



ビタミンB₁

糖質をエネルギーに変える。



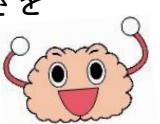
ビタミンA

目のはたらきをよくし、皮ふの健康を守る。



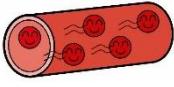
DHA(ドコサヘキサエン酸)

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



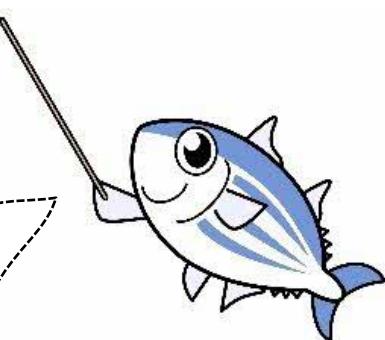
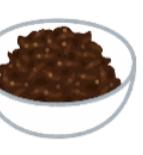
塩づけ



缶づめ



つくだ煮



10月の献立より

10月1日(水)

かつおのガーリックソースがけ

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徴です。

給食に登場する今が旬の野菜

★れんこん★

10月2日(木) ふきよせ煮



10月21日(火) 焼きれんこん

★さつまいも★

10月3日(金)

鶏肉とさつまいものシチュー



10月27日(月) 大学いも