

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 しりつつみしょうがっこう
大阪市立 巽 小学校

さかな えいよう し 魚の栄養とはたらきをしよう

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、季節ごとにちがった魚がとれ、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体に必要な栄養素がふくまれています。

さかな えいようそ 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、皮ふなど、体をつくるものになる。



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。



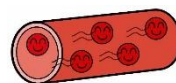
DHA(ドコサヘキサエン酸)

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



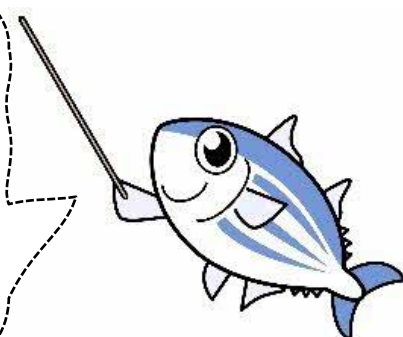
塩づけ



缶づめ



つくだ煮



がつ こんだて 10月の献立より

がつついたち すい
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ťお」、秋は「もどりがť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。

きゅうしょく どうじょう いま しゅん や さい 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

