きゅうしょくだより

令和8(2026)年
大阪市立巽小学校
11月号

魚の栄養について知ろう

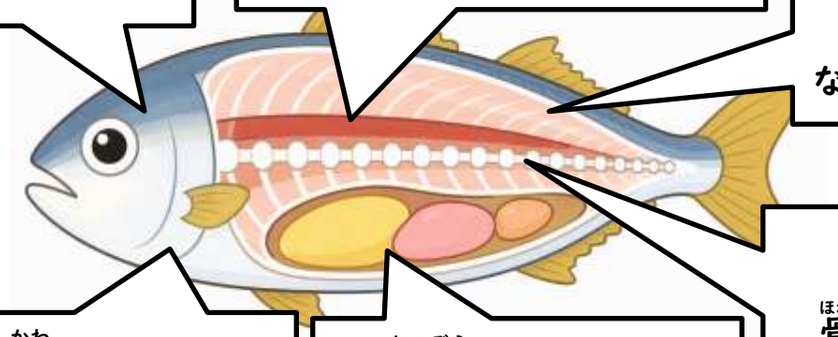
魚には、体をつくるたんぱく質や、健康な体づくりを助ける栄養素がたくさんふくまれています。成長期のみなさんにとって、大切な食べ物の一つです。給食にも魚を使ったこんだてがたくさん出ます。魚のどの部分に、どのような栄養素がふくまれているのかを紹介します。



～魚のつくりと栄養素～







頭や目のまわり
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。

血合い
血をつくる鉄やビタミンDなどがふくまれる。



身
筋肉をつくるたんぱく質などがふくまれる。



骨
骨や歯をじょうぶにするカルシウムなどがふくまれる。



皮
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B_1などがふくまれる。

内臓(はらわた)
骨をつくる手助けをするビタミンDがふくまれる。



11月のこんだてより



10日(火)まぐろのオーロラ煮

まぐろは体が大きいため、血合いが多い魚です。血合いには、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。



16日(月)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、ほかにも魚のこんだてがたくさん出ます。

5日(木)あかうおのゆずじょうゆかけ
18日(水)いわしのつみれ汁
26日(木)さごしのごまじょうゆかけ

魚の油にふくまれる栄養



●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。

