

# 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 しりつきたつみしょうがっこう  
大阪市立北 異 小学校

## さかな えいよう し 魚の栄養とはたらきを知ろう

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

きんにく ないぞう ひ  
筋肉や内臓、皮ふ  
など、体をつくるもとに  
なる。



### カルシウム

ほね は  
骨や歯をじょうぶに  
する。



### 鉄

てつ つく  
血を作る。



### ビタミン B<sub>1</sub>

とうしつ  
糖質をエネルギーに  
変える。



### ビタミン A

め  
目のはたらきをよくし、  
ひ けんこう まも  
皮ふの健康を守る。



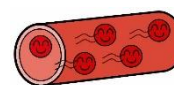
### DHA(ドコサヘキサエン酸)

のう はったつ  
脳の発達やはたらきを  
たす 助ける。



### EPA(エイコサペンタエン酸)

けつえき なか  
血液の流れをよくする。



さかな か こうひん と い  
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！

せいひん  
ねり製品



ひ  
干もの



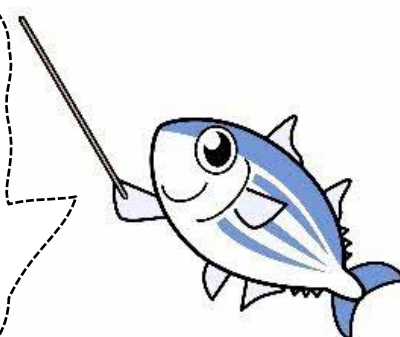
しお  
塩づけ



かん  
缶づめ



につくだ煮



## 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  
ほうふ 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」とよばれ  
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★

がつふつか もく  
10月2日(木) ふきよせ煮

がつ にち か や  
10月21日(火) 焼きれんこん



### ★さつまいも★

がつみつ か きん  
10月3日(金)

けいにく  
鶏肉とさつまいものシチュー

